
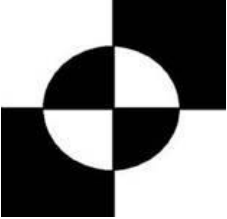
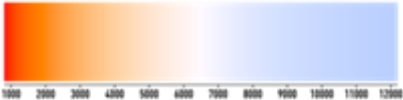


# How to Adjust your Screen Display

Have you been experiencing eye strain or visual fatigue? Headaches? Migraines?

These symptoms may be related to your screen's brightness, contrast, text size or colour. Below are some tips on how to adjust your screen's settings in order to lessen your visual discomfort while working many hours on the computer.

	Desktop	Laptop	Ideal levels
<p>Brightness</p> 	<p>1) Dedicated brightness buttons on front or edges of screen (often bottom right) 2) Display menu à general à brightness</p>	<p>1) Keyboard shortcuts (F2 &amp; F3) 2) Fn + Del and Fn + backspace</p>	<p>In brightly lit environments you may need higher brightness. However in general the goal is to lower the brightness until your eyes feel comfortable without making it more difficult to read material.</p>
<p>Contrast</p> 	<p>1) Shift + Alt + Print Screen – click yes to turn on high contrast 2) Button on edge of screen à menu à general à contrast</p>	<p>Control panel à Ease of access à turn on or off high contrast</p>	<p>Increase your monitor's contrast to roughly 60-70%. Adjust to accommodate extreme sharpness or distortions.</p>
<p>Text size</p> <p>Text size</p> <p>Text size</p> <p>Text size</p>	<p>1) Slide bar on bottom right of screen within a document 2) Settings - Ease of access - Display - Make text bigger</p>	<p>1) Slide bar on bottom right of screen within a document 2) Settings - Ease of access - Display - Make text bigger</p>	<p>Your monitor's distance should be within one arm's reach away from you. Then, the text size should be 3x the smallest font size you can read from this distance.</p>
<p>Colour Temperature</p> 	<p>1) Button on front edge of screen à menu à colour à blue light filter or pre-set modes or RGB (Red, green, blue)</p>	<p>1) Display settings à advanced display settings à Colour calibration à Next. You will be provided steps on how to adjust colour and many other features on Windows 10 display settings.</p>	<p>Warm colours with yellow or red undertones are easier for the eyes to look at for prolonged periods. Reduce bright blues and whites by adjusting colour or turning on a blue light filter.</p>

There are programs and apps available to help you make these changes. Some examples are:

F.lux – reduced blue light and increase warm colour temperatures

<https://justgetflux.com/>

Night mode, Night shift


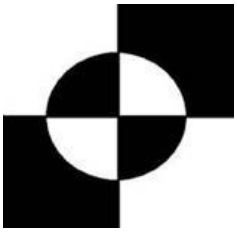
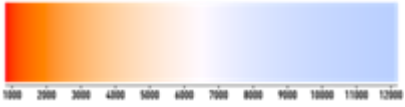
Blue light filter apps



## Comment ajuster l'affichage de votre écran

Avez-vous eu une fatigue oculaire ou une fatigue visuelle? Maux de tête? Migraines?

Ces symptômes peuvent être liés à la luminosité, au contraste, à la taille de police ou à la couleur de votre écran. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils sur la façon d'ajuster les paramètres de votre écran afin de réduire votre inconfort visuel.

	Ordinateur de bureau	Laptop	Niveau idéal
<p>Luminosité</p> 	<p>1) Boutons de luminosité dédiés à l'avant ou sur les bords de l'écran</p> <p>2) Menu à général à luminosité</p>	<p>1) Raccourcis clavier (F2 &amp; F3)</p> <p>2) Fn + Del et Fn + retour</p>	<p>Dans les environnements fortement éclairés, vous pouvez avoir besoin d'une luminosité plus élevée, mais en général, l'objectif est de réduire la luminosité jusqu'à ce que vos yeux se sentent confortables sans rendre la lecture de l'écran difficile à lire.</p>
<p>Contraste</p> 	<p>1) Shift + Alt + Impr écran – cliquez sur oui pour activer le contraste élevé</p> <p>2) Bouton sur le devant du bord de l'écran à menu à général à contraste</p>	<p>Panneau de commande à Facilite d'accès à active le contraste élevé</p>	<p>Augmentez le contraste de votre moniteur à environ 60-70%. Ajustez pour s'adapter des distorsions extrêmes.</p>
<p>Taille du texte</p> <p>Taille du texte</p> <p>Taille du texte</p> <p>Taille du texte</p>	<p>1) Barre coulissante en bas à droite de l'écran dans un document</p> <p>2) Paramètres à Facilite d'accès à Display à Agrandir le texte</p>	<p>1) Barre coulissante en bas à droite de l'écran dans un document</p> <p>2) Paramètres à Facilite d'accès à Display à Agrandir le texte</p>	<p>La distance de vos moniteurs doit être à portée d'un bras loin de vous. Ensuite, la taille du texte doit être 3 fois la plus petite taille de police que vous puissiez lire de cette distance.</p>
<p>Température de couleur</p> 	<p>1) Bouton sur le devant du bord de l'écran à menu à couleur à filtre de lumière bleue ou modes prédéfinis ou RVB (rouge, vert, bleu)</p>	<p>1) Paramètres à paramètres avancés à calibrage des couleurs à ensuite. Vous serez fourni des étapes sur la façon d'ajuster la couleur et de nombreuses autres fonctionnalités sur les paramètres de Windows 10.</p>	<p>Les couleurs chaudes avec des nuances jaunes ou rouges sont plus faciles à regarder pour les yeux. Réduisez les bleus et les blancs lumineux en ajustant la couleur ou en activant un filtre de lumière bleue.</p>

Il existe des programmes et des applications disponibles pour vous aider à effectuer ces modifications. Quelques exemples sont :

F.lux – réduction de la lumière bleue et augmentation des températures de couleur chaudes

<https://justgetflux.com/>

Mode nuit

Applications de filtre de lumière bleue

