

## Réglette de lecture teintée (1/2)

### Brève description

Le stress visuel causé par l'impression du texte en noir sur fond blanc (sur feuille ou ordinateur) peut être la cause de plusieurs problèmes: maux de tête, fatigue visuelle, saut d'une ligne ou confusion dans la lecture de certains mots.... Une simple réglette de plastique transparent coloré facilite la lecture.

### Lieu(x) d'observation

Cette méthode est utilisée dans les écoles anglaises. Elle a été présentée aux participants à la mobilité Angleterre par Mary Noon de la British Dyslexia Association.

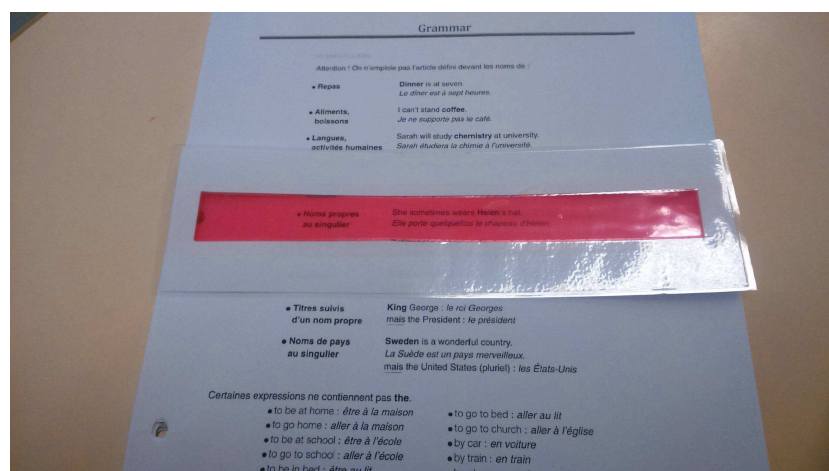
### Objectif

Faciliter la lecture de textes imprimés sur papier, notamment pour les personnes dyslexiques mais aussi pour les autres.

### Liens avec les disciplines et les compétences

Toutes disciplines - bonne pratique liée à la lecture de textes.

### Mise en pratique

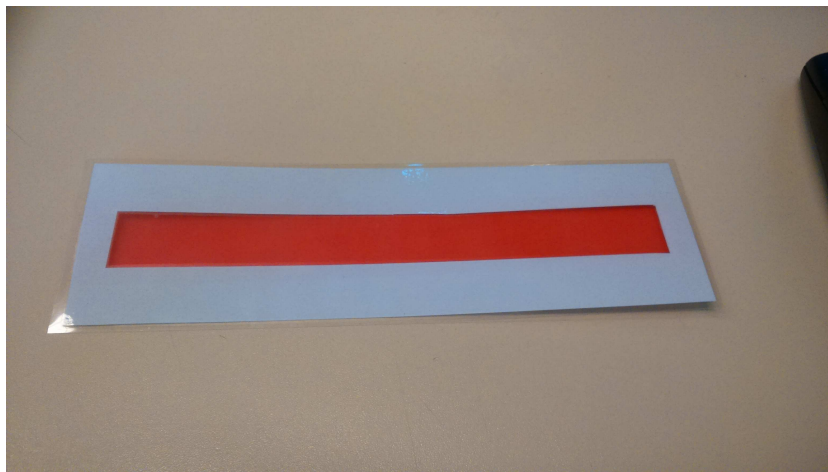


L'utilisation d'une réglette de lecture permet à l'œil de se focaliser sur le texte souligné par le guide de lecture. L'utilisation du transparent de couleur permet au texte de paraître "figé". L'essayer c'est souvent l'adopter.

## Réglette de lecture teintée (2/2)

L'élève choisit lui-même la couleur qui lui convient le mieux. Les choix des élèves se sont le plus souvent portés sur trois couleurs claires : mauve - vert - bleu.

On peut facilement fabriquer la réglette soi-même en découpant une fenêtre dans un rectangle de papier. On colle au dos une bandelette de plastique coloré (découpée dans une pochette A4 de couleur vendue dans les papeteries ou un intercalaire de couleur transparent).



Pour éviter de l'abîmer, on peut passer le tout dans la plastifieuse. On peut aussi choisir d'utiliser une feuille A4 ou A5 de couleur afin de lire un texte sans l'aide de la réglette.

Certains aiment juste changer la couleur de fond lorsqu'ils lisent un livre de poche par exemple. C'est pourquoi il peut être utile de modifier le format. Il a été prouvé qu'un texte en bleu foncé sur une feuille de couleur crème ou saumon est plus favorable à une lecture confortable.

Auteure: Régine Engelmann - ARPB Marchin