



# Conseils pour la photographie avec un téléphone

Une ressource proposée  
par Arukah Network

Dernière mise à jour : juin 2026



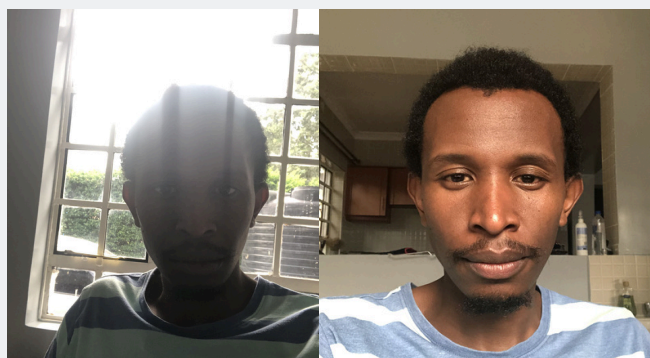
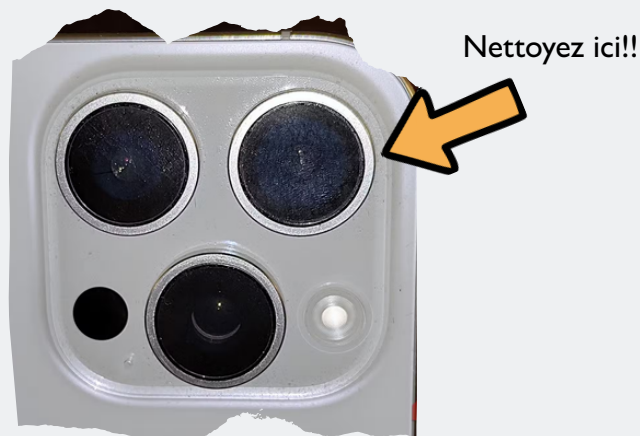
**ARUKAH NETWORK**  
FOR GLOBAL COMMUNITY HEALTH

## INTRODUCTION

Vous avez sans doute déjà entendu l'expression « Une image vaut mille mots ». C'est pourquoi il est essentiel de prendre des photos de votre travail. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un appareil photo coûteux pour prendre de belles photos : parfois, un simple téléphone portable suffit... et ce guide !

### 1. NETTOYEZ L'OBJECTIF

La saleté et les traces de graisse peuvent facilement s'accumuler sur l'objectif de votre appareil photo, ce qui nuit à la qualité de vos photos. Avant de prendre des photos, essuyez l'objectif avec un bout de tissu ou un mouchoir en papier.



Face à la lumière

Loin de la lumière

### 2. UTILISEZ LA LUMIÈRE NATURELLE

La lumière du jour est bien plus flatteuse que la lumière artificielle. Si vous photographiez des personnes, demandez-vous s'il est possible de prendre les photos à l'extérieur.

Si vous photographiez à l'intérieur, l'appareil photo du téléphone ne doit PAS être tourné vers la fenêtre. Et si vous êtes à l'extérieur, l'appareil photo ne doit PAS être tourné vers le soleil.

### 3. N'UTILISEZ PAS LE ZOOM

Sur la plupart des téléphones équipés d'un appareil photo, vous pouvez zoomer sur le sujet. Ne le faites pas ! Si le sujet est trop loin, rapprochez-vous (si cela ne présente aucun danger).

### 4. RESTEZ IMMOBILE

Il est particulièrement important de maintenir votre appareil photo immobile la nuit ou en basse lumière : cela évitera que vos photos ne soient floues. Pour vous assurer que le sujet de votre photo est net, sur la plupart des téléphones avec appareil photo, il vous suffit de toucher l'écran à l'endroit où se trouve votre sujet. Un cadre devrait apparaître à l'écran.

## 5. PRENEZ DES PHOTOS VARIÉES

Voici quelques exemples ci-dessous.



**Plans larges**



**Gros plans**



**Objets**



**Activités**



**Personnes**



**Photos de groupe**



**Scènes artificielles**



**Scènes naturelles**

Pour plus de ressources, rendez-vous sur  
[arukahnetwork.org/resources](http://arukahnetwork.org/resources)