DIFFÉRENCIATION.ORG · FICHE REPÈRE

Rendre un document lisible : les réglages qui ont été mesurés

Le levier n'est pas la police, c'est l'espacement. Les polices dessinées pour les dyslexiques ne font pas lire plus vite qu'une police courante correctement espacée — quatre études indépendantes l'ont montré. Ce qui produit un effet mesuré tient dans le tableau ci-dessous.

Les valeurs

Réglage	Sur papier	À l'écran	Statut
Police	Sans empattement courante : **Arial, Verdana, Tahoma, Calibri, Trebuchet**. Inutile d'en installer une spéciale.		RECOMMANDÉ
Taille	12 à 14 pt, plus si l'élève le demande	16 à 19 px	✓ MESURÉ
Espacement des lettres	≈ **35 %** de la largeur moyenne d'une lettre. L'étude de référence utilisait **+2,5 pt** sur un corps 14 — c'est un maximum	+7 % à +14 %	✓ MESURÉ
Espacement des mots	**Au moins 3,5 ×** l'espacement des lettres. ⚠ C'est le réglage qu'on oublie, et son oubli annule le précédent — voir l'encadré		✓ MESURÉ
Interligne & alignement	Interligne **1,5** (150 %). Texte aligné à gauche, **jamais justifié** — le changement le plus rapide, et l'un des plus utiles		RECOMMANDÉ
Longueur de ligne	**60 à 70 caractères.** Des lignes courtes ont fait gagner 27 % de vitesse à des lycéens en difficulté — le bénéfice varie d'un lecteur à l'autre		RECOMMANDÉ
Fond & titres	Fond clair mais **pas blanc pur** : crème ou pastel. Papier **mat**	Contraste élevé. Titres **+20 %**	RECOMMANDÉ
À éviter	**L'italique** (le seul effet négatif directement mesuré — préférer le gras) · **la justification** (les « rivières » blanches gênent le retour à la ligne) · **les majuscules en texte suivi** (elles suppriment la silhouette du mot) · **le soulignement** (il brouille le bas des lettres).		

Le geste exact

Word

Sélectionner le texte, puis `Accueil` › lanceur de la boîte `Police` › onglet **`Paramètres avancés`** *(`Avancé` sur Mac)* › `Espacement` : **`Étendu`** *(ou `Développé`)*. Commencer à **0,5–1 pt**, puis monter.

LibreOffice Writer

`Format` › `Caractère` › onglet **`Position`** › `Espacement`, réglable en points. Interligne : `Format` › `Paragraphe`.

Google Docs

L'espacement des caractères **n'existe pas nativement** : il faut un module complémentaire, ou composer ailleurs. L'interligne et l'alignement sont dans `Format`.

⚠ **Le piège de l'espace entre les mots.** `Étendu` ajoute la même valeur après **chaque** caractère, espaces compris : le rapport entre l'écart des lettres et celui des mots ne s'améliore pas — et agrandir la police non plus, puisque tout grandit ensemble. **Or espacer les lettres sans espacer les mots dégrade la vitesse de lecture.** Deux voies : remplacer chaque espace par deux via `Rechercher / Remplacer`, ou choisir une police à espace-mot large (**Verdana**, **Tahoma**).

Ce qui n'est pas démontré — et qu'il est inutile d'acheter

- **Les polices « dys »** (OpenDyslexic, Dyslexie) ne font lire ni plus vite ni plus juste. Le gain observé venait de leur espacement, pas du dessin des lettres — et les élèves interrogés leur préfèrent Arial.
- **Les lunettes et lampes à lumière pulsée** : le Conseil scientifique de l'éducation nationale estime « qu'il n'y a pas lieu de diffuser ces dispositifs au sein de l'éducation nationale ». Comptez 400 à 450 €, sans prise en charge par l'Assurance maladie.
- **Les filtres et lentilles colorés** : une revue de 51 publications conclut que leur usage « ne peut être approuvé ».
- **Un repère utile :** seule la moitié des lecteurs — dyslexiques comme non dyslexiques — devine correctement quels réglages accélèrent objectivement sa lecture. **Le ressenti ne suffit pas à choisir.**
- **À faire écrire noir sur blanc :** un réglage appliqué par un enseignant attentif disparaît au changement de classe ; écrit dans le PAP ou le PPS, il suit. « Supports adaptés » ne veut rien dire — **« police sans empattement, corps 14, interligne 1,5, texte non justifié, espacement des caractères étendu »** s'applique en trente secondes.

Sources : Zorzi *et al.*, *PNAS* 109(28), 2012 · Marinus *et al.*, *Dyslexia* 22(3), 2016 · Rello & Baeza-Yates, *ASSETS'13*, 2013 et *UAIS* 16(1), 2017 · Wery & Diliberto, *Annals of Dyslexia* 67(2), 2017 · Kuster *et al.*, *Annals of Dyslexia* 68(1), 2018 · Galliussi *et al.*, *Annals of Dyslexia* 70(1), 2020 · Schneps *et al.*, *PLoS ONE* 8(8), 2013 · Griffiths *et al.*, *OPO* 36(5), 2016 · British Dyslexia Association, *Dyslexia Style Guide*, 2023 · CSEN, note n° 1, janvier 2021.

differenciation.org/polices-et-outils-dys/
Par la rédaction de Différenciation, 9 août 2026. Cette fiche informe ; elle ne remplace ni un professionnel ni une institution.