

Prise de photos

- Trouvez une pièce avec beaucoup d'éclairage ou de lumière naturelle.
- Placez-vous devant à un mur blanc (de préférence) ou votre décor, face à la source de lumière.
- Avant de prendre une photo, repérez bien les éléments moins esthétiques qui vous entourent. Est-ce qu'il y a une poubelle? Une affiche déchirée? Un patient sur une civière?
- Placez votre téléphone à l'horizontale (photo dans une publication) ou à la verticale (story).
- Jouez stable : tenez votre téléphone à deux mains pour éviter les tremblements et le floutage.
- Cadrez-vous pour vous voir de la tête jusqu'à la taille.
- Évitez d'utiliser le flash ; la lumière naturelle donne de meilleurs résultats.
- **SOURIEZ...** et multipliez les poses! N'hésitez surtout pas à prendre plusieurs photos.

Prise de vidéos

- Nettoyez le capteur et les lentilles du téléphone avec un chiffon.
- Vérifier le décor et l'environnement dans lequel on se trouve (est-ce qu'il y a des éléments moins esthétiques à proximité?)
- Valider qu'il y a un bon éclairage (ne pas vous placer dos à la lumière ou au soleil), par la priorisation de la lumière naturelle.
- Éviter les endroits trop bruyants ou échos.
- Prenez le téléphone cellulaire à deux mains, de manière horizontale ou verticale.
- Enregistrez la vidéo à la hauteur du regard de la personne qui filme.
- Soyez dynamique!

N'oubliez pas d'envoyer vos photos et vos vidéos à la plus haute résolution possible à l'adresse courriel suivante : reseauxsociaux.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

