



Comment réussir vos photos en basse lumière

Vous appréciez les ambiances sombres, les lumières tamisées ? Vous aimeriez savoir comment réussir vos photos en basse lumière ? Celle-ci joue en effet un rôle déterminant dans la composition et l'esthétisme de l'image, comme dans sa qualité finale.

Lorsque vous faites des photos en basse lumière et que celle-ci manque, il peut vous sembler difficile d'obtenir de belles photos. Voici comment vous en sortir.

Note : pour aller plus loin, découvrez le [guide complet pour bien débuter en photo en 2025](#)



Nous allons voir comment maîtriser au mieux votre appareil pour comprendre la prise de vue en basse lumière. Nous évoquerons les réglages d'exposition et de mise au point de base, je vous donnerai aussi quelques astuces pour que vous ne soyez jamais déçu en rentrant d'une exposition, d'un concert, ou d'un anniversaire.

[Recevez mon guide photo de bienvenue](#)

Qu'est-ce qu'une basse lumière ?

Observez votre environnement. Selon l'heure, le lieu, la saison, la météo, la lumière naturelle (*du soleil*) n'est jamais la même. Quand le soleil brille et que le



ciel est dégagé, la quantité de lumière est importante. C'est une situation de « haute lumière ». Quand le soleil est voilé, le matin, le soir, la quantité de lumière est plus faible. C'est une situation de « basse lumière ».

Les basses lumières ont pour principal avantage de vous permettre de faire des photos différentes, avec plus de relief, de jeux d'ombres, avec de jolis noirs et gris. Il ne faut pas les laisser de côté !

Rappels sur les réglages de votre appareil photo en basse lumière

Les réglages d'exposition, comme le temps de pose ou l'ouverture, vont déterminer la quantité de lumière que le capteur absorbera. Ils agissent également sur d'autres éléments.

Le temps de pose permet de marquer plus ou moins le mouvement de la scène photographiée, et l'ouverture modifie la profondeur de champ de l'image. Ainsi, selon l'effet recherché, il est souvent recommandé de se concentrer uniquement sur un de ces deux paramètres. C'est pourquoi il existe un mode de priorité vitesse et un mode de priorité ouverture sur tous les boîtiers. Vous pourrez alors décider de régler manuellement un paramètre et de laisser l'autre s'adapter automatiquement pour obtenir une exposition correcte.

Voici les éléments de base à avoir en tête lorsque vous faites des photos et que la lumière est plutôt faible.



Photo (C) Arnaud Pincemin

[Recevez mon guide photo de bienvenue](#)

Le temps de pose (vitesse d'obturation)

A priori, vous souhaitez obtenir une photo nette de votre sujet. Pour cela, vous devez avoir un temps de pose adapté (voir [Photographier un spectacle de danse](#)



[en basse lumière](#)). Si vous êtes à main levée et que votre sujet est immobile, la règle de l'inverse de la focale peut s'appliquer. Ainsi, avec un objectif à focale fixe de 50 mm, vous pouvez shooter à 1/50 ème de seconde et l'image sera nette. Si vous shootez à 1/30, votre sujet risque d'être flou. Au contraire, si vous shootez avec un temps de pose plus court que 1/50 (par exemple à 1/80 ou 1/125), vous augmentez vos chances d'obtenir une image nette.

Mais si la quantité de lumière est faible, vous devrez vraisemblablement vous rapprocher au maximum de l'inverse de la focale.

Notez que si votre objectif (VR) est stabilisé ou que votre capteur l'est (IBIS), vous pouvez utiliser un temps de pose légèrement plus long que l'inverse de la focale. Cependant si le sujet est en mouvement, la stabilisation ne vous aidera pas. Par ailleurs, plus la focale est longue (*au-delà de 80 mm*), plus je vous recommande de prévoir une marge de manœuvre. Ainsi, à 135 mm, un temps de pose de 1/250 ème de sec. semble plus sûr pour garantir une netteté parfaite du sujet, alors qu'à 24 mm, un temps de pose de 1/25 ème de sec. pourra suffire.

L'ouverture (diaphragme)

L'ouverture détermine le diamètre du diaphragme par lequel l'objectif laisse passer la lumière jusqu'au capteur : cela agit sur la lumière et donc sur l'exposition. Mais l'ouverture agit également sur la profondeur de champ. Vous pouvez obtenir un effet de profondeur de champ souhaité : par exemple avoir un arrière-plan flou et faire ressortir le sujet principal au premier plan, ou à l'inverse obtenir une image avec un arrière-plan net. Vous devrez alors vous restreindre à

utiliser certaines valeurs d'ouverture.

En règle générale, si l'arrière-plan est suffisamment éloigné du sujet au premier plan, une ouverture à $f/3.5$ suffira pour mettre en avant le sujet. Si vous souhaitez conserver l'arrière-plan, fermez votre diaphragme en réglant l'ouverture à $f/6.3$ ou $f/7$. Un écart d'une valeur n'impactera pas beaucoup votre composition mais peut vous permettre de récupérer plus de lumière.





*Nikon D5500 + Nikon AF-S 18-55 mm f/3.5-5.6
33 mm - 1/30sec. - f/13 - 6 400 ISO*

La sensibilité (ISO)

La sensibilité ISO définit la sensibilité du capteur à la lumière. Ainsi, plus la sensibilité ISO est élevée, plus le capteur amplifie le signal lumineux qu'il reçoit, et plus la qualité d'image se dégrade.

Des parasites apparaissent sur l'image : on parle alors de bruit numérique. La plupart des appareils photo ont une valeur nominale de sensibilité de ISO 100. C'est à dire qu'à 100 ISO, le signal lumineux est celui que voit le capteur ([en savoir plus](#)). A 200 ISO, le capteur a amplifié ce signal en le multipliant par 2. A 400 ISO, le signal est multiplié par 4, et donc à 3.200 ISO par exemple, le signal est multiplié par 32 !

L'objectif est toujours d'obtenir une sensibilité ISO la plus faible possible pour privilégier la qualité d'image. Cependant, avec les capteurs actuels qui ont fait d'énormes progrès et les logiciels de traitement d'images qui permettent de réduire le bruit (par exemple [DxO PureRAW](#)), vous pouvez monter facilement à 3.200 ISO ou 6.400 ISO et conserver une bonne qualité d'image. Renseignez-vous sur les capacités de votre capteur pour savoir jusqu'où vous pouvez monter sans craindre une trop grande perte de qualité.



Photos en basse lumière : cas pratique

Prenons un exemple concret. Vous utilisez un objectif 85 mm non stabilisé, monté sur un appareil avec un capteur plein format. L'ouverture maximale offerte par l'objectif est de f/1.8. Vous souhaitez photographier une personne immobile en ayant un arrière-plan flou, et vous êtes en intérieur donc la quantité de lumière est faible.

Dans un premier temps, utilisez le mode priorité ouverture et privilégiez l'ouverture maximale de votre objectif en réglant celle-ci à f/1.8. Regardez ensuite quel temps de pose recommande l'appareil. Si celui-ci est plus court que 1/80 ème de sec. vous pouvez déclencher. Si au contraire le temps de pose est plus long, par exemple 1/50 ème de sec., alors vous allez utiliser une sensibilité ISO plus élevée. Augmentez-la jusqu'à ce que vous puissiez obtenir un temps de pose suffisamment rapide pour que votre sujet soit net.

N'hésitez pas non plus à utiliser avantageusement les éclairages disponibles en vous déplaçant autour de votre sujet jusqu'à trouver le meilleur angle. Pour l'image ci-dessous, à 85 mm et f/1.8, monter la sensibilité ISO à 800 (au lieu de 400) a permis de shooter à 1/160 ème de sec. et ainsi garantir une netteté parfaite. Les sources de lumière disponibles sur le côté gauche et à l'arrière-plan ont aidé à éclairer le visage de la jeune fille.

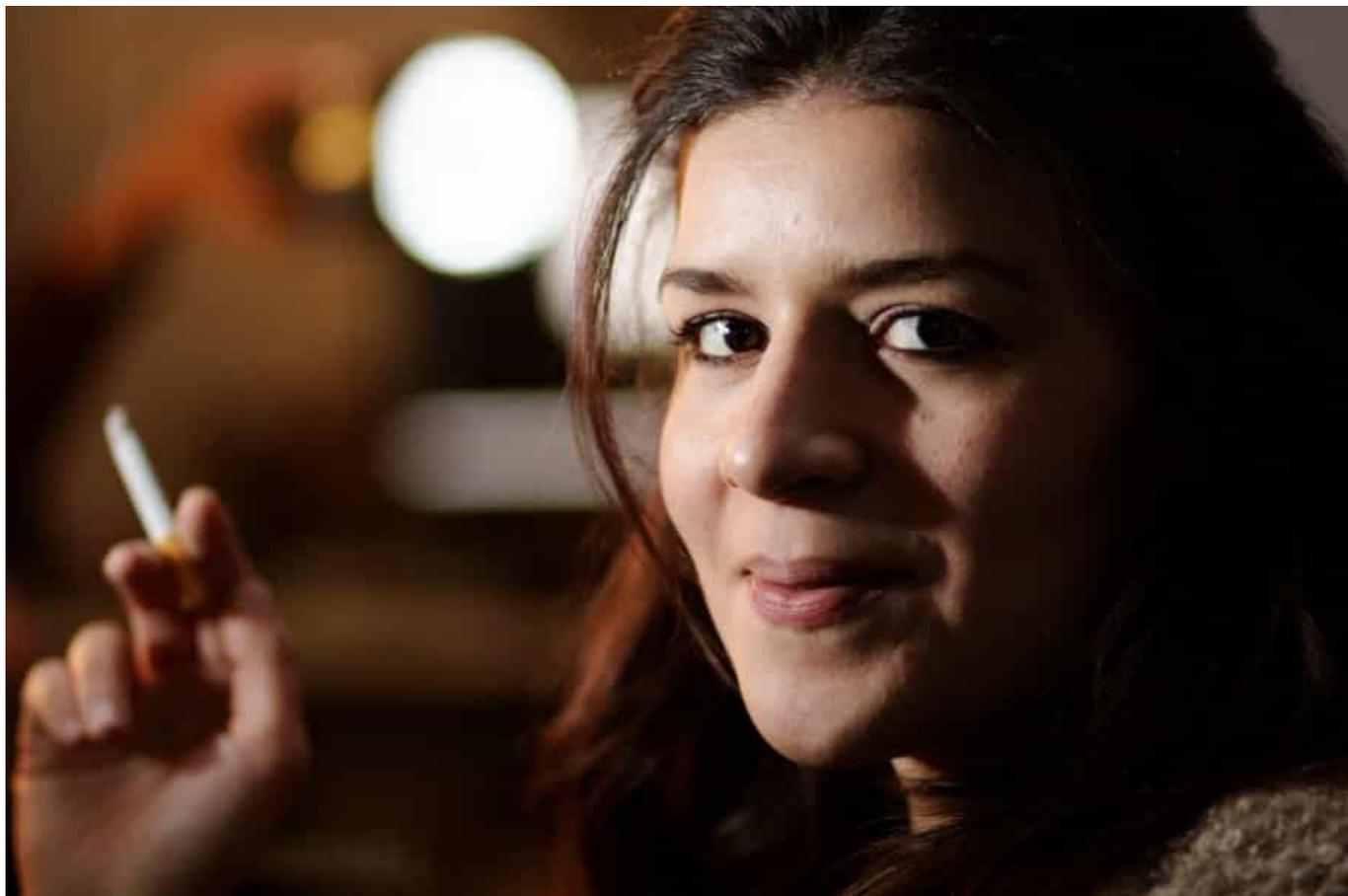


Photo (C) Arnaud Pincemin

[Recevez mon guide photo de bienvenue](#)

Quelles sont les astuces pour réussir vos



photos en basse lumière

Maintenant que nous avons revu les réglages de base pour obtenir une exposition correcte, je vais vous présenter quelques conseils et astuces pour obtenir de parfaites photos en basse lumière.

Choix du mode de mesure de lumière

Attention au mode de mesure de lumière que vous utilisez ([en savoir plus](#)). Lors d'un spectacle par exemple, le sujet est souvent très fortement éclairé et le reste de la scène très sombre. La mesure matricielle a tendance à exposer pour l'ensemble de l'image. Si le sujet est petit et clair sur un fond sombre il sera surexposé. S'il est petit et sombre sur un fond clair il sera sous-exposé.

Pour remédier au problème, il faut soit corriger l'exposition de plusieurs Ev, soit enclencher la mesure spot (*plus délicate à utiliser*) en mesurant la lumière sur le sujet principal.



*Nikon D750 + Nikon AF-S 24-70mm f/2.8
66mm - 1/200sec. - f/2.8 - 2200 ISO - mesure spot*

La stabilité du boîtier

Lorsque vous déclenchez, le moindre petit mouvement peut introduire un flou de bougé. C'est pourquoi vous devez utiliser un temps de pose le plus court possible. Si vous ne pouvez pas utiliser un temps de pose suffisamment court, il faut penser

à stabiliser au maximum votre boîtier. Vous avez la possibilité d'utiliser un trépied ou un monopode ? Ne vous en privez pas ! Vous pourrez alors utiliser un temps de pose plus long. Mais toutes les circonstances ne permettent pas d'utiliser un trépied.

La prise en main de votre boîtier est importante : vous devez le serrer fermement. Vous pouvez aussi reposer vos coudes contre votre torse afin de vous stabiliser plus. N'hésitez pas non plus à vous appuyer contre un mur ou une rambarde. Cela vous aidera à moins bouger. Au moment de déclencher, pressez doucement le déclencheur pour ne pas trop bouger.

Utilisez avantageusement les sources de lumières

Basse lumière signifie que l'éclairage est faible, mais pas inexistant. Ainsi, n'hésitez pas à intégrer au maximum les sources de lumière disponibles. Sur l'image ci-dessous, j'ai choisi d'allumer la lampe située au-dessus du potier afin d'éclairer la scène, même si l'idée est de mettre en avant l'artisan. Sans cette lampe, la quantité de lumière n'était pas suffisante pour obtenir un temps de pose court et avoir une photo nette. Grâce à cette source lumineuse supplémentaire, j'ai pu utiliser un temps de pose plus court.





nikonpassion.com

disposition de la lampe au dessus du sujet





image réalisée

Photos (C) Arnaud Pincemin

Dans certains cas, si les conditions d'éclairage sont vraiment très faibles, vous utiliserez le flash intégré à votre appareil photo. Vous pourrez alors avoir un temps de pose court et obtenir une photo nette. Cependant les couleurs seront dénaturées à cause de cet éclairage artificiel. Essayez donc au maximum d'éviter cette solution de secours.

Le réglage ISO Auto

L'ISO auto peut être vu comme un mode '*pour débutant*' jusqu'au jour où à la suite d'une prise de vue en intérieur en ISO manuel, vous oubliez de modifier les ISO en fin de séance et vous vous retrouvez à faire des photos en plein soleil à 6.400 ISO.

Comment régler l'ISO Auto ?



accès au réglage ISO Auto dans le menu Prise de Vue

Réglez l'ISO sur le boîtier sur la plus basse valeur souhaitée (400 ISO par exemple).

Estimez ensuite le temps de pose minimum en fonction des mouvements du sujet et de la focale ou des conditions de prise de vue. Entrez cette valeur dans le menu ISO Auto (exemple 1/320 ème de sec.)



Réglez la valeur ISO maximale acceptable selon vos goûts et les performances de votre boîtier (*par exemple 3.200 ISO*).

Quand vous faites des photos choisissez une ouverture suffisante pour que la profondeur de champ couvre le sujet (*par exemple f/4 pour un portrait serré*) et laissez le boîtier faire le reste.

Une fois le principe de fonctionnement du réglage ISO auto compris, vous allez réaliser que c'est une assistance idéale pour disposer du plus bas réglage ISO possible en fonction de la lumière tout en vous assurant que le temps de pose ne descend pas en-dessous du minimum spécifié. Sur une même prise de vue par exemple, il est possible de passer de 200 à 6.400 ISO en fonction des conditions d'éclairage.



*Nikon D850 + Nikon AF-S 24-70mm f/2.8
70 mm - 1/100sec. - f/2.8 - 12.800 ISO*

S'il y a beaucoup de lumière, le boîtier va choisir une sensibilité ISO peu élevée. Plus la lumière va augmenter plus le boîtier va réduire le temps de pose à sensibilité inchangée.

Si par contre la lumière baisse, le temps de pose va augmenter jusqu'à la valeur



limite indiquée (*et donc la vitesse affichée diminue*) et si cela ne suffit toujours pas, le boîtier va augmenter la sensibilité ISO de façon progressive pour maintenir un équilibre cohérent entre temps de pose et sensibilité (*à ouverture égale*).

Prenez soin de ne pas trop fermer le diaphragme en ISO Auto (*par exemple f/22*) car l'automatisme va chercher à compenser en augmentant la sensibilité. Vos photos seront faites à hauts ISO alors qu'il y a suffisamment de lumière dans l'absolu pour éviter cette montée en sensibilité (*et l'apparition du bruit qui va avec*).

De même, ISO auto et flash ne font pas bon ménage. Sur certains Nikon, la sensibilité est figée lorsque vous activez le flash (*intégré ou cobra*), c'est la valeur choisie manuellement (*via la touche ISO*) qui est prise en compte.

Comment faire des photos nettes en basse lumière ?

Avec un objectif lumineux (*par exemple f/1.8 ou f/2.8*), l'autofocus reste utilisable avec un minimum de lumière car la mesure est toujours faite à pleine ouverture quel que soit le réglage d'ouverture choisi. Les modules AF récents sont capables de fonctionner à -6 Il, soit une ambiance très sombre. Par contre la faible profondeur de champ (PdC) induite par cette grande ouverture rend le réglage plus complexe.

Sur un hybride, enclenchez le mode AF faible lumière.

Sur un reflex, pour faciliter le travail de l'AF en basse lumière il est préférable d'utiliser un des collimateurs AF centraux (*en croix*), ils sont plus précis que les collimateurs latéraux.



*Nikon D750 + Nikon AF-S 70-200 mm f/2.8
160 mm - 1/640sec. - f/28 - 6400 ISO & correction -1Ev*

Si la lumière est vraiment basse, ou si votre autofocus a du mal à assurer la mise



au point, passez en mode de mise au point manuelle et tournez la bague de mise au point. Ce sera plus rapide et précis et cela vous évitera les effets de pompage (*hésitations de l'autofocus*).

Si votre objectif est stabilisé, enclenchez la stabilisation pour gagner 4 à 5 Ev. Ceci évite la montée en ISO et les temps de pose trop élevés. Attention toutefois à ne pas enclencher la stabilisation si vous faites des photos de nuit sur trépied, cela perturbe le fonctionnement de l'objectif.

Si vous utilisez un [convertisseur de focale x 1.4 ou x 2](#), assurez-vous qu'il ne limite pas le fonctionnement de l'autofocus en modifiant la valeur maximale d'ouverture. L'autofocus Nikon fonctionne jusqu'à f/8 sur la plupart des boîtiers, si votre objectif ouvre à f/8 et que vous utilisez un doubleur alors tenez compte de la modification d'ouverture qu'il induit (*par exemple f/16*) et qui bloque l'autofocus.

Les possibilités offertes par le post-traitement

Si vous avez l'habitude de traiter vos images après la prise de vue, alors vous pourrez profiter de nombreux avantages non négligeables. Mais pour cela je vous recommande de travailler avec des fichiers RAW.

Le fichier RAW vous permet d'accéder à toutes les informations enregistrées par le capteur au moment de la prise de vue. Ainsi, si certaines données semblent perdues quand vous regardez un fichier JPG, avec un fichier RAW vous allez



pouvoir récupérer toutes les informations.

En basse lumière, n'hésitez pas à sous-exposer vos images pour avoir un temps de pose plus court et donc une netteté parfaite. Par la suite, le post-traitement permettra de corriger l'exposition et de retrouver les détails perdus.

Vous pouvez corriger l'exposition à la prise de vue (*1 Ev par exemple*) pour exposer à droite ([voir Comment régler l'exposition](#)) afin d'éviter au mieux l'apparition de bruit sur vos images. Il vaut mieux avoir une légère surexposition que l'inverse, ce sera plus facile à traiter lors du post-traitement.

Prenez soin toutefois de vérifier que vous ne brûlez pas les hautes lumières en observant l'histogramme sur l'écran arrière de votre boîtier ou le viseur de votre hybride.

Sur cette image, j'ai volontairement sous-exposé la scène pour avoir un temps de pose assez court et obtenir une image nette. Les conditions d'éclairage étant très faibles, j'ai choisi d'utiliser une sensibilité de 800 ISO plutôt que de monter plus haut. Mais l'image est maintenant assez sombre. Grâce au post-traitement, je vais pouvoir exposer correctement la scène photographiée et récupérer des informations qui semblaient perdues.



image brute de capteur



image avec exposition récupérée au post-traitement (C) Arnaud Pincemin

Le post-traitement permet une réduction de bruit assez spectaculaire. Cette fonction peut vous permettre de monter très haut en sensibilité ISO sans pour autant avoir une image finale trop bruitée. Voici un exemple d'une image faite à 6.400 ISO.



Sur un affichage global de l'image, le bruit n'est pas très visible. Mais si l'on zoome à 100%, on voit toute l'efficacité de la correction de bruit.

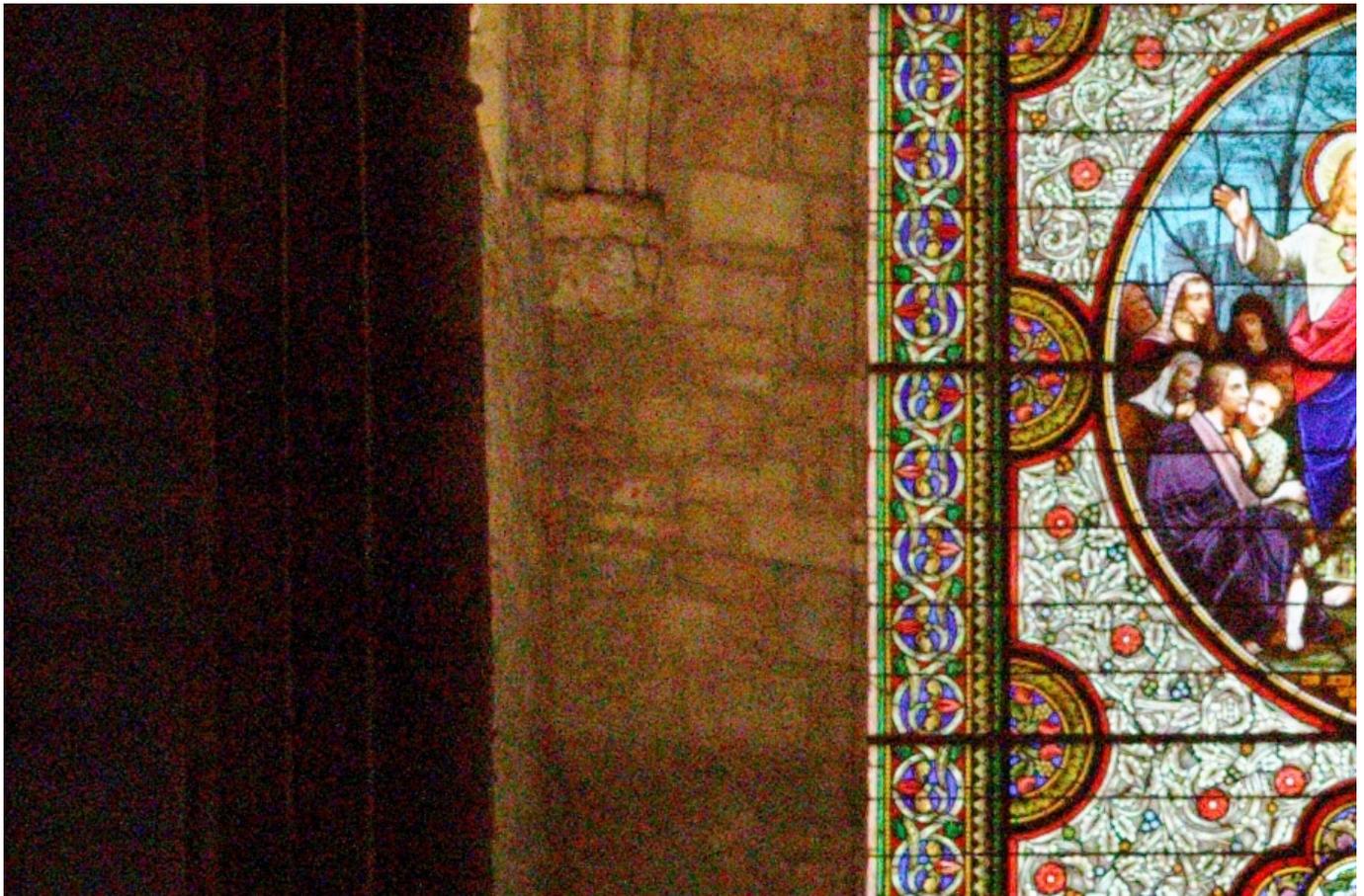


image non traitée

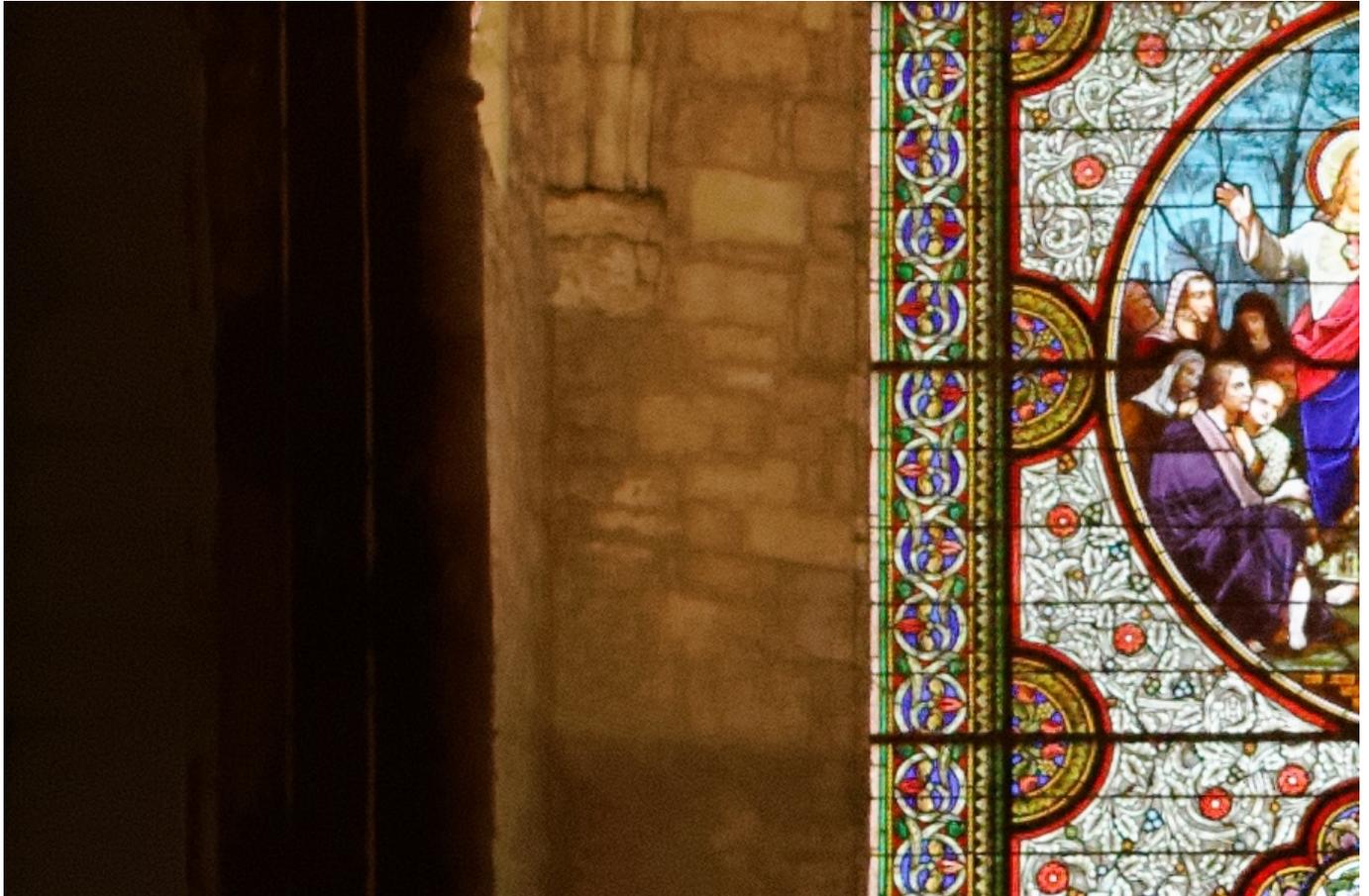


image traitée avec réduction de bruit (C) Arnaud Pincemin

Ainsi, vous pouvez utiliser des sensibilités ISO élevées au moment de la prise de vue pour obtenir une bonne exposition tout en réduisant par la suite le bruit grâce à un logiciel adapté comme [DxO PureRAW](#).



En conclusion : réussir vos photos en basse lumière c'est possible !

En utilisant des réglages adaptés à votre boîtier et à votre sujet, vous pouvez réaliser des photos de bonne qualité quand il y a peu de lumière. Les boîtiers récents délivrent des images dont le niveau de bruit est très faible jusqu'à 3.200 ISO et gérable en post-traitement jusqu'à 25.600 ISO. Une autre bonne raison d'oser photographier en basse lumière !

[Recevez mon guide photo de bienvenue](#)