

Travailler sur deux écrans

Lorsque vous travaillez sur deux écrans, ils doivent être de même dimension, de même modèle et leurs paramètres doivent être réglés de façon identique : luminosité, contraste... Le travail sur 2 écrans est plus sollicitant au niveau du cou et des épaules que le travail sur un seul écran. Pensez à bouger et à alterner les postures régulièrement.

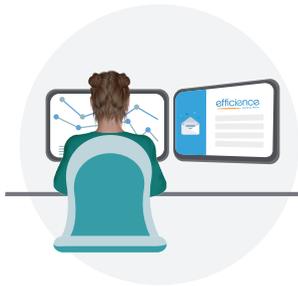
3 types de configurations

◆ Utilisation de deux écrans en simultané

- Placer l'axe entre les 2 écrans face à vous
- Placer les 2 écrans côte à côte comme un livre ouvert afin d'avoir les 2 écrans dans votre champ visuel
- Ajuster le haut des 2 écrans à hauteur de vos yeux, légèrement incliné vers l'arrière



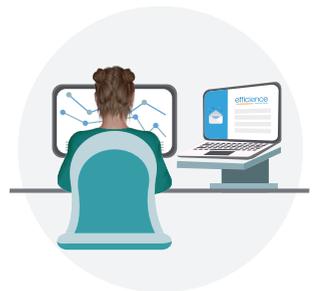
◆ Utilisation d'un écran principal et d'un écran secondaire pour des tâches ponctuelles



- Installer l'écran principal face à vous, à bout de bras
- Ajuster le haut de l'écran à hauteur de vos yeux, légèrement incliné vers l'arrière
- Placer ensuite l'écran secondaire, à droite ou à gauche, dans le prolongement de l'écran principal, légèrement de biais

◆ Utilisation de deux écrans dont un ordinateur portable

- Privilégier l'écran fixe comme écran principal
- Positionner l'ordinateur portable sur un rehausseur afin de placer le haut de l'écran à la hauteur de vos yeux
- Placer ensuite l'ordinateur portable, à droite ou à gauche, dans le prolongement de l'écran principal, légèrement de biais
- Utiliser un clavier et une souris additionnels



Bougez et alternez les postures régulièrement !