



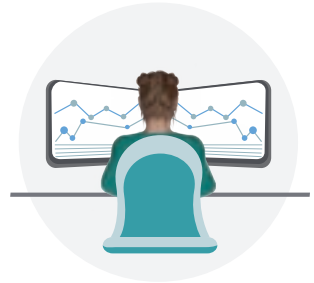
Travailler sur deux écrans

Lorsque vous travaillez sur deux écrans, ils doivent être de même dimensions, de même modèle et leurs paramètres doivent être réglés de façon identique : luminosité, contraste... Le travail sur deux écrans est plus sollicitant au niveau du cou et des épaules que le travail sur un seul écran. Pour limiter l'inconfort, la taille de l'écran ne devrait dépasser 20 pouces. Aussi performant que deux écrans de 20 pouces, il peut aussi être envisagé l'utilisation d'un seul écran de 26 pouces afin de travailler sur deux applications ouvertes côte à côte.

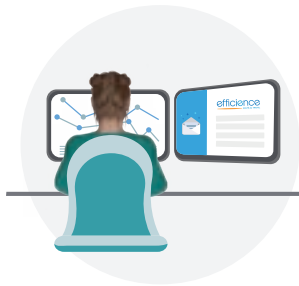
3 types de configurations

◆ 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



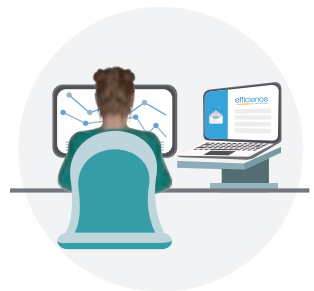
◆ Utilisation d'un écran principal et d'un écran secondaire pour des tâches ponctuelles



- 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 !

Téléchargez nos fiches pratiques : www.efficience-santeautravail.org