



Contactez votre service de prévention et de santé au travail pour toute information complémentaire.



Votre centre Efficienc



Votre médecin du travail



Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficienc-santeautravail.org

Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficienc-santeautravail.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version Mai 2025

efficienc
Prévention & santé au travail



PRÉVENTION DES RISQUES
PROFESSIONNELS

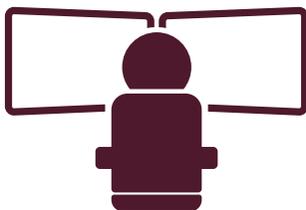
Travailler
sur deux écrans

Comment bien s'installer pour travailler
sur deux écrans ?



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

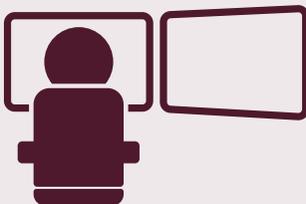


Bougez et alternez les postures régulièrement !



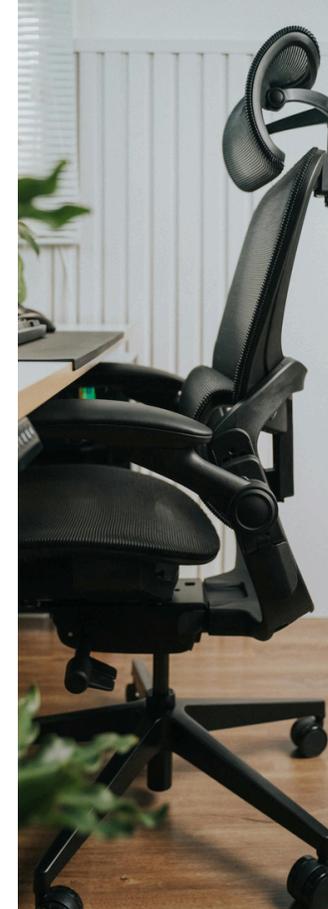
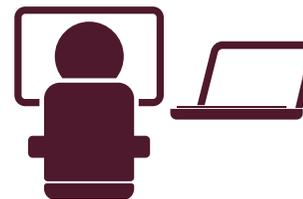
Utilisation d'un écran principal et d'un écran secondaire pour des tâches ponctuelles

- 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, principal, légèrement de biais
- Utiliser un clavier et une souris additionnels



A noter

Lorsque vous travaillez sur deux écrans, ils doivent être :

- de même dimensions
- de même modèle
- 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.