

efficiency Korea

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeau travail.org



Découvrez notre kit
travail de bureau



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026

PRÉVENTION • RISQUES PROFESSIONNELS

Travailler sur deux écrans





Utilisation de deux écrans en simultané

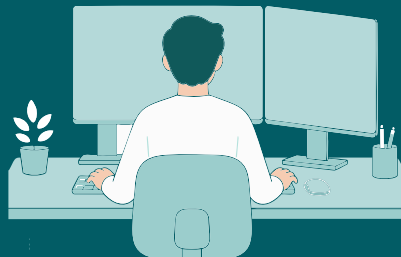
- Placer l'axe entre les 2 écrans face à vous
- Placer les 2 écrans côte à côte comme un livre ouvert afin d'avoir les 2 écrans dans votre champ visuel
- Ajuster le haut des 2 écrans à hauteur de vos yeux, légèrement incliné vers l'arrière



Bougez et alternez les postures régulièrement !

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

1. 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
2. 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



À noter

Lorsque vous travaillez sur deux écrans

- Ils doivent être de mêmes dimensions et 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 doit pas dépasser 20 pouces.

Aussi performant que deux écrans de 20 pouces, un seul écran de 26 pouces peut être envisagé pour travailler sur deux applications côte à côte.

