

## Recommandations générales

- Positionner les 2 écrans à la même hauteur : le haut des écrans doit se situer au niveau de la ligne horizontale des yeux.
- Placer les écrans à une distance identique, par rapport à vous :
  - Augmenter la distance pour des écrans de grande taille, 21 pouces et plus ;
  - Ajuster la taille de la police, si nécessaire, afin d'assurer le confort de lecture.
- Régler les paramètres des 2 écrans de façon identique (luminosité, contraste et couleurs).
- Idéalement les écrans sont de modèle identique.
- Penser à ajuster le positionnement des 2 écrans en fonction de l'évolution des tâches de travail.

## Placement de 2 écrans

*Un écran principal (70% du temps) et un écran secondaire (30% du temps)*

- Ajuster le positionnement de votre écran principal en suivant les conseils du guide pratique "Travail sur écran" de l'AST 35, rubrique "Placement de l'écran".
- Placer ensuite l'écran secondaire, soit à droite soit à gauche, selon votre ressenti.
- Respecter un angle de 30° entre les 2 écrans.



---

*Toute tâche prolongée doit être effectuée sur l'écran principal.*

---

## 2 écrans utilisés en simultané



Positionner les 2 écrans :

- face à soi, bien au centre
- côte à côte, en les inclinant légèrement vers soi
- en veillant à avoir les 2 écrans dans le champ visuel

---

Si vous travaillez avec un ordinateur portable :

- Utiliser un support adapté pour réhausser l'écran. Placer ensuite l'écran en tenant compte des recommandations précédentes.
  - Utiliser un clavier et une souris déportés.
- 



**POUR PLUS D'INFORMATIONS, PRENEZ CONSEIL  
AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL.**