

## FICHE 3

# Doubles écrans et ordinateurs portables



## BONNES PRATIQUES :

- **PLACER** les deux écrans à la même hauteur et à distance égale.
- **FORMER** un angle de 30° entre les écrans pour respecter le champ visuel.
- **RÉGLER** les deux écrans avec les mêmes paramètres (luminosité, contraste, couleurs).
- **UTILISER** un écran principal pour environ 70 % du temps de travail et un second pour 30 %.
- **ABAISSER** la hauteur de l'écran, en cas de port de verres progressifs.

## UTILISATION D'UN ORDINATEUR PORTABLE :

- **REHAUSSER** l'appareil à hauteur des yeux à l'aide d'un support.
- **EMPLOYER** un clavier et une souris externes pour un meilleur confort.
- **RESPECTER** une distance de 50 à 70 cm entre les yeux et l'écran.



### ASTUCE !

Travailler longtemps sur un portable sans support est déconseillé. Un simple rehausseur et des périphériques externes améliorent grandement la posture. Les écrans doivent être identiques en taille, en hauteur et en résolution afin d'assurer un confort visuel optimal. Cette homogénéité facilite le passage du regard d'un écran à l'autre et limite les tensions cervicales. Un alignement correct des écrans améliore également l'efficacité et la précision du travail.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'utilisation de deux écrans permet de comparer plus facilement des données, de limiter les manipulations et de réduire les erreurs. À l'inverse, un ordinateur portable mal positionné peut entraîner des douleurs cervicales.



**Le Centre de Gestion,**  
*un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines*

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 ☎ 04 73 28 59 80 ✉ accueil@cdg63.fr 🌐 cdg63.fr