



Toutefois, il n'existe pas de posture ergonomique idéale si elle est maintenue dans le temps.

Comment aménager vos postes informatiques si vous travaillez en double écran ?

Le positionnement des écrans est dépendant des activités de travail et du temps passé sur chacun des écrans :

- Si vous estimez que vous passerez autant de temps sur l'un ou l'autre des écrans : ceux-ci devront être attenants et bien en face de vous
- Si vous estimez qu'il y aura un écran de « consultations » et que l'autre sera un écran principal, c'est ce dernier que vous placerez bien en face de vous (cf. illustration).

Le double écran peut inciter à des mouvements latéraux de la nuque plus prononcés et à une sollicitation visuelle plus accrue. Pour réduire ces phénomènes, placez vos écrans en arc de cercle pour que les distances œil – écran soit identiques et pour limiter l'amplitude de gauche à droite et inversement des cervicales.

