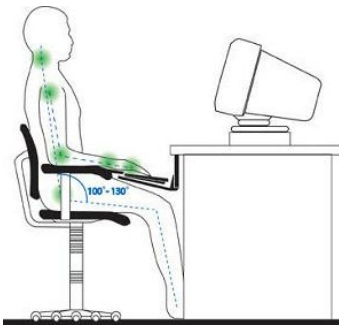


Pour permettre un meilleur confort et une meilleure efficacité du travail, il est nécessaire d'avoir une bonne ergonomie sur un poste de travail. Il faut pour cela adapter le poste de travail aux capacités et au physique de la personne.



Un manque d'ergonomie sur un poste de travail peut provoquer des **problèmes physiques**. Une absence de réglage d'un poste informatique provoque des **points de tensions musculaires** lors de stations prolongées et de gestes répétitifs.

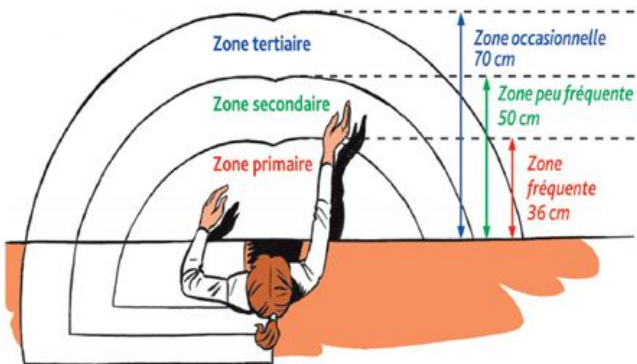
- Pour améliorer les conditions de travail, une étude ergonomique permet de proposer une nouvelle organisation (déplacements simplifiés, posture adaptée) avec du matériel adapté (ergonomique) :



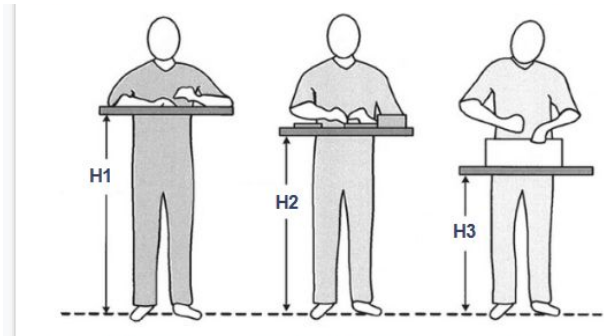
Choix de matériel ergonomique

Réglages à faire avant de travailler sur le poste

- On peut aussi proposer le positionnement des outils selon leur fréquence d'utilisation :



- On peut également adapter la **hauteur** du plan de travail doit tenir compte de la **nature du travail à effectuer**.



Travail de précision

H1 = de 5 à 10 cm plus **haut** que la hauteur des coudes

Travail léger

H2 = de 5 à 10 cm plus **bas** que la hauteur des coudes

Travail exigeant

H3 = de 10 à 25 cm plus **bas** que la hauteur des coudes

L'**ergonomie** est le fait de réfléchir à l'**aménagement** d'un poste de travail pour **améliorer les conditions de travail** de l'homme.

Une **nouvelle posture**, de **nouveaux gestes adaptés** au mobilier et des **outils ergonomiques** permettent ainsi d'effectuer un **travail plus efficace** dans des **conditions optimales de sécurité** et de **confort**.