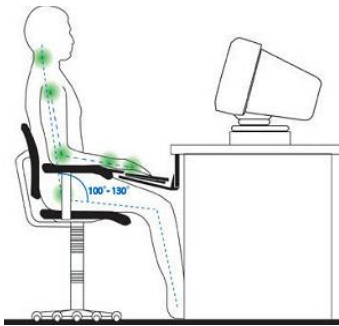


Pour permettre un meilleur confort et une meilleure efficacité du travail, il est nécessaire d'avoir une **bonne ergonomie sur un poste de travail**. Il faut pour cela **adapter le poste de travail aux capacités et au physique de la personne**.



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.

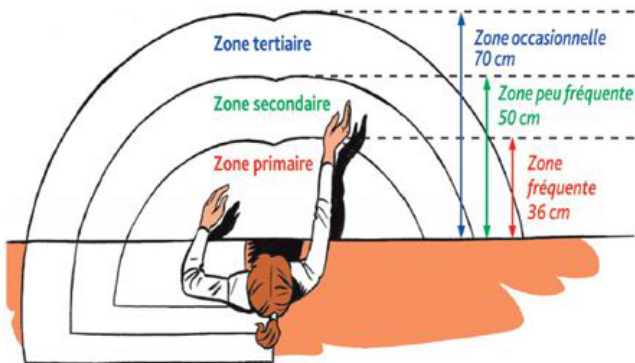
- Pour **améliorer les conditions de travail**, une étude ergonomique permet de **proposer une nouvelle organisation** (déplacements simplifiés, posture adaptée) avec du **matériel adapté** (ergonomique) :



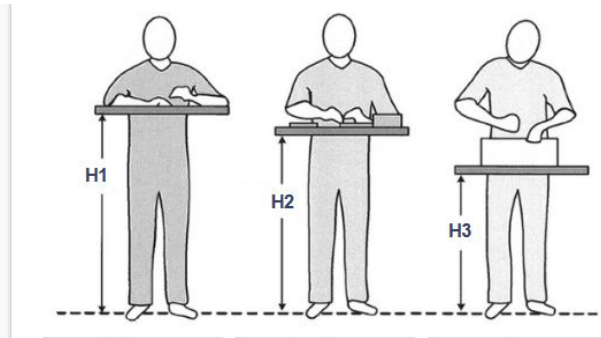
Choix de matériel ergonomique

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 **meublement** et des **outils ergonomiques** permettent ainsi d'effectuer un **travail plus efficace** dans des **conditions optimales de sécurité** et de **confort**.