

⚡ Cette chronique propose des textes d'information générale que vous pouvez reprendre à loisir dans vos publications, par exemple, le journal de votre établissement ⚡ Vous n'avez qu'à mentionner la source : *Objectif prévention*, vol. 23, n° 4 ⚡ Vous pouvez utiliser le texte entier ou seulement des extraits ⚡ Aucune autorisation n'est requise ⚡ Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus pour améliorer cette chronique ⚡  
**Marie-Andrée Beaupré – ASSTSAS**

# Apprivoisez votre SOURIS !

## LA POSITION DE LA SOURIS

Travailler à l'ordinateur, c'est aussi promener et appuyer sur la souris un nombre incalculable de fois : positionner le curseur, cliquer pour les menus, les icônes, les fenêtres, etc. Naviguer sur Internet exige aussi un bon compagnonnage avec sa souris.

## LES MAUX DE LA SOURIS

La mauvaise intégration de la souris au poste de travail impose des positions contraignantes qui causent bien des maux au système musculo-squelettique. Ils vont de l'inconfort aux lésions, en passant par la douleur. Les symptômes se ressentent soit uniquement à l'épaule, uniquement au poignet, uniquement à la main et aux doigts, à ces trois régions en même temps ou encore à une association de ces régions.

### SUPPORT À SOURIS

- support à clavier assez large (76 cm, 30 po) pour placer la souris à côté du clavier ;
- OU tablette pour la souris indépendante de celle du clavier (ex. : remplacer le tiroir du haut du bureau par un support à souris) ;
- OU support à souris qui se glisse au-dessus du pavé numérique du clavier ;
- OU remplacer le clavier allongé par un petit clavier (sans la partie numérique).

### SUPPORT DES MEMBRES SUPÉRIEURS

- appuie-poignets pour le clavier ;
- support fixe pour le bras qui manipule la souris (fixé sur le devant de la surface de travail) ou accoudoirs à la chaise.

## COMMENT INTÉGRER LA SOURIS ?

La consigne la plus importante est de placer la souris à la même hauteur que le clavier, le plus proche possible et du côté qui convient à l'utilisateur. L'encadré résume les principales recommandations des experts québécois pour améliorer votre situation de travail.

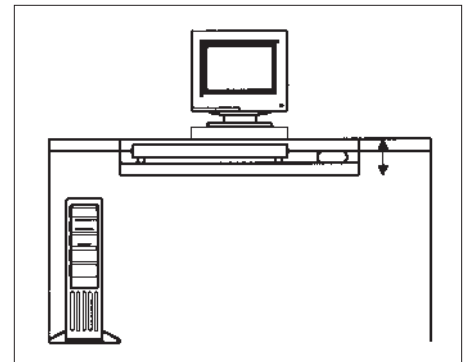
## COMMENT AMÉLIORER UN POSTE DE TRAVAIL ?

Nous l'avons dit, l'idéal est de se doter d'une table de travail adaptée au travail avec une souris. Mais, s'il n'est pas possible de changer l'ameublement, un compromis consiste à ajouter une tablette sous la table. Bien que cette solution comporte certains inconvénients, le marché offre des tablettes plus larges qui permettent de placer le clavier et la souris côte à côte. Certaines se glissent sous la table et d'autres sont articulées par un bras fixé sous la table.

Cette option offre certains attraits : ajustement en hauteur, inclinaison de la tablette ou encore possibilité de la pivoter. Par contre, elle comporte également des lacunes : la mobilisation et l'ajustement de la tablette ne sont pas faciles, du moins lorsque l'on doit la manipuler souvent. De plus, la tablette peut obstruer le dégagement nécessaire pour les jambes. La tablette à privilégier offre un système de glissières de bonne qualité (glissement facile et durable, tablette stable),

un appuie-poignets et un cran d'arrêt de position facile d'utilisation.

L'intégration de la souris d'ordinateur est majeure dans un poste de travail. Mais, il importe aussi de bien évaluer les autres aspects contraignants de la situation de travail : l'organisation du travail, l'environnement visuel, l'espace au poste de travail, le port de verres correcteurs, etc.



Le pont de clavier numérique est un support placé par-dessus la section numérique du clavier. Si le porte-clavier n'est pas assez large pour y déposer la souris, il permet de la rapprocher du clavier et de maintenir une position confortable.

LALUMIÈRE, A., C. COLLINGE. *Revue de littérature et avis d'experts sur les troubles musculo-squelettiques associés à la souris d'ordinateur*, Rapport R-220, IRSST, 1999.

BERTRAND, G. « Chronique ergonomie : intégrer la souris dans un poste de travail informatique », *Objectif prévention*, vol. 19, n° 1, 1996, p 6-7.

BARIL-GINGRAS, G. *L'ergonomie du travail avec écran de visualisation*, Cahier du participant, ASSTSAS, 1997, 71 p.