

Souris

Ergonomie au bureau - Souris - Choix et utilisation de la souris

Sur cette page

[Comment doit-on choisir la bonne souris?](#)

[Quels sont les différents choix concernant la souris d'un ordinateur?](#)

[Comment peut-on diminuer les risques d'endolorissement, de fatigue ou de blessures lors de l'utilisation d'une souris?](#)

Comment doit-on choisir la bonne souris?

Il existe une très grande variété de souris sur le marché. Il est recommandé que les employés essaient d'utiliser divers modèles pour définir lequel leur convient le mieux. Voici quelques consignes générales à ce sujet :

- L'emploi d'une souris sans fil alimentée par piles est fortement recommandé, parce que ce type de souris élimine les risques de trébuchement causés par le fil et augmente le choix d'emplacements pour la souris.
- Forme et dimensions de la souris :
 - Choisir une souris qui convient à sa main - en d'autres mots, celle dont les dimensions épousent et soutiennent la courbure naturelle de la main.
 - Choisir une souris qui permet le maintien d'une position neutre de la main et du poignet.
 - Choisir une souris dont les dimensions épousent et soutiennent la courbure naturelle de la main.
 - Une souris large, qui se loge quand même dans la paume de la main, contribue à faire appel aux plus gros muscles des bras, et non seulement aux petits muscles du poignet, qui se fatiguent rapidement et qui sont davantage sujets à des troubles musculo-squelettiques liés au travail (TMSLT).

- Boutons :
 - Choisir une souris dont les boutons fonctionnent lorsqu'on appuie légèrement, sans exercer une grande force, mais qui ne sont pas trop sensibles (réagissent à un effleurement).
 - Choisir une souris dont les boutons ne causent pas de crampes dans les doigts ni ne les écartent trop les uns des autres.
 - Choisir une souris offrant une fonction « verrouillage du clic » ou « verrouillage du déplacement ».

Quels sont les différents choix concernant la souris d'un ordinateur?

Il n'existe aucune souris « universelle » - l'utilisateur d'un ordinateur peut employer des souris de forme et de type très variés. Il importe d'essayer différents modèles et de trouver celle qui permet de garder le poignet dans une position neutre et confortable pour la main, et qui présente des dimensions appropriées à cette dernière. Les choix les plus populaires englobent les modèles ci-après :

Souris traditionnelle

- La souris a une forme typique de goutte d'eau, conservant une certaine symétrie de chaque côté.
- La souris est offerte dans des dimensions variées.



Figure 1

Souris à boule de commande

- Le déplacement du curseur est commandé par une boule roulante.
- Les mouvements du bras et de la main sont limités.
- Cette souris est très utile pour les postes de travail offrant peu d'espace, puisqu'il n'est pas nécessaire de déplacer la souris (vous bougez seulement la boule de commande).



Figure 2

Dispositifs de pointage centraux

- Ces dispositifs permettent de maintenir les deux mains dans une position neutre, devant soi.
- Ces dispositifs réduisent les mouvements requis pour passer de l'entrée de données au clavier au pointage avec la souris.



Figure 3

Manche à balai/manette de jeu

- Ce manche à balai, aussi appelé manette de jeu, maintient la main et le poignet dans une position neutre.
- L'emploi du manche à balai comme dispositif de pointage entraîne le mouvement du bras entier.



Figure 4

Colonne/prise verticale

- Cette colonne maintient la main et le poignet dans une position de poignée de main neutre.
- L'emploi du manche à balai comme dispositif de pointage exige le mouvement du bras entier, au lieu du poignet seulement.



Figure 5

Comment peut-on diminuer les risques d'endolorissement, de fatigue ou de blessures lors de l'utilisation d'une souris?

Un poste de travail bien conçu et muni d'une souris appropriée contribue à prévenir l'inconfort et les blessures. Les suggestions ci-après peuvent aider à prévenir ou à réduire ces blessures.

- Ne pas saisir la souris trop fermement. La tenir de façon lâche et conserver une prise détendue.

- Tenir le poignet bien droit. L'avant-bras, le poignet et les doigts doivent tous être dans le même axe (figure 6). Déplacer la souris en bougeant l'articulation de l'épaule plutôt que de déplacer seulement le poignet.



Figure 6

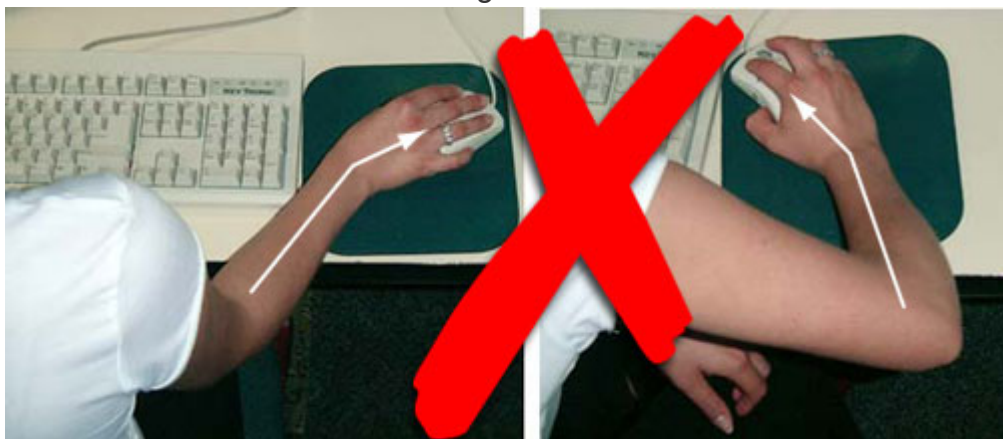


Figure 7

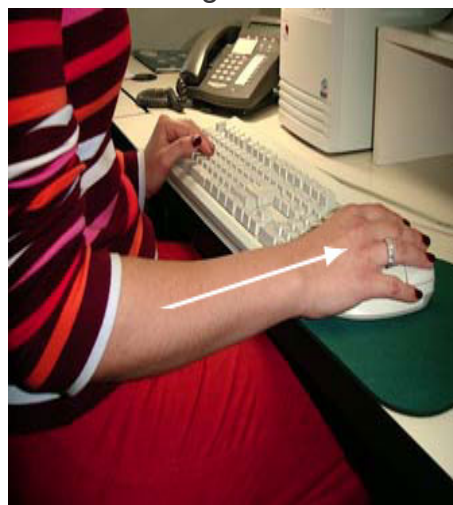


Figure 8



Figure 9

- Protéger votre poignet. Les recherches portant sur l'appuie-poignet ne permettent pas de formuler des recommandations claires. L'emploi incorrect d'un appuie-poignet peut exercer davantage de tension sur le canal carpien logé dans le poignet, et limiter la circulation sanguine en direction et en provenance de la main, ce qui peut favoriser l'apparition du [syndrome du canal carpien \(SCC\)](#).
- Garder la souris propre. Si la souris entraîne de petits sauts à l'écran ou perd un peu de sensibilité, une accumulation de poussière sur les roulements ou le capteur laser pourrait en être la cause.
- Alternier l'utilisation de la souris d'une main à l'autre, si possible.
- Utiliser les raccourcis et les touches de fonction du clavier, au lieu de la souris, chaque fois que cela est possible.

Fiche d'information confirmée à jour : 2017-06-01

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2011-04-01

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.