

Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Appui-poignets

Sur cette page

[Qu'est-ce qu'un appui-poignets?](#)

[Les appui-poignets sont-ils efficaces?](#)

[Pourquoi y a-t-il une controverse au sujet des appui-poignets?](#)

[Dois-je utiliser un appui-poignets?](#)

Qu'est-ce qu'un appui-poignets?

Un « appui-poignets » est un petit dispositif permettant de supporter vos poignets lors de l'utilisation d'un clavier (figure 1) ou une souris (figure 2) d'ordinateur.

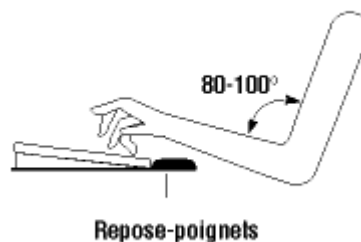


Figure 1

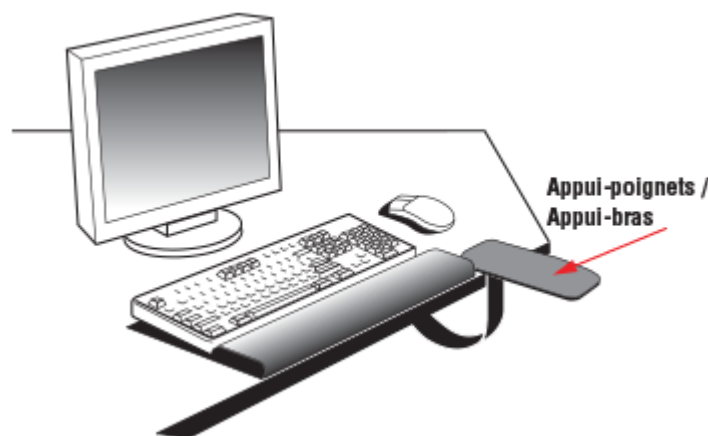


Figure 2

Les appui-poignets sont-ils efficaces?

Un débat entoure l'utilisation des appui-poignets pour les travailleurs qui utilisent le clavier et accomplissent des tâches répétitives avec leurs mains en position assise pendant de longues périodes.

D'un côté, on sait que le fait de poser le poignet sur un appui-poignets ou sur le rebord du bureau pendant de longues périodes peut entraîner une forte pression sur la face intérieure du poignet. Cette pression peut mener à l'apparition d'un syndrome du canal carpien (SCC). D'un autre côté, des preuves révèlent que les appui-poignets soulagent la tension dans le cou et les épaules.

Pourquoi y a-t-il une controverse au sujet des appui-poignets?

Le contact entre le poignet et l'appui-poignets, s'il est trop fréquent ou suppose trop de pression, peut en effet causer des problèmes en raison de la pression excessive exercée sur les tendons délicats de la face intérieure du poignet; cette situation peut entraîner un SCC et une ténosynovite (inflammation de la gaine qui enveloppe les tendons). Ces troubles peuvent avoir motivé les gens à croire que les appui-poignets ne devraient pas être utilisés. Autrement, toutefois, les personnes n'utilisant pas d'appui-poignets appuieraient leurs poignets sur les bords nets du bureau. Il serait donc préférable pour ces personnes d'appuyer leurs poignets contre une surface plus douce pour favoriser la réduction de la pression exercée.

Un travailleur disposant d'une chaise et d'un bureau bien réglés ne requiert qu'un support léger, voire aucun. Cependant, même le support minime pour les avant-bras ou les poignets que procurent les appui-bras ou les appui-poignets soulage énormément la tension musculaire dans le cou, les épaules et les bras, sans assujettir d'autres parties du corps à une pression ou une fatigue inutile.

Dois-je utiliser un appui-poignets?

L'objectif est de maintenir vos poignets dans une position neutre (c'est-à-dire sans flexion vers le haut ni le bas). Si vous décidez d'utiliser un appui-poignets, vous devez prendre soin de bien le choisir dans l'objectif d'assurer l'ergonomie de votre poste de travail. Pour choisir un appui-poignets, l'OSHA (É.-U.) recommande ceci :

- Lorsque vous tapez au clavier, vos mains doivent pouvoir bouger librement et être surélevés par rapport à l'appui-poignets/paumes. Au repos, le coussinet doit être en contact avec la paume de la main seulement, et non avec le poignet.
- S'ils sont utilisés, les appuis-poignets / paumes doivent faire partie d'un poste de travail informatique coordonné de manière ergonomique.
- Pour éviter toute flexion des poignets, ajustez les autres éléments de votre poste de travail (fauteuil, bureau, clavier). Vous devez vous assurer de maintenir vos poignets bien droits, dans une position neutre.

- Adaptez l'appui-poignets à la largeur, la hauteur et le bord avant du clavier (n'oubliez pas l'objectif qui est de maintenir les poignets dans la position la plus droite possible).
- Choisissez un appui-poignets/paumes assez souple et arrondi pour réduire au minimum la pression exercée sur les poignets; son épaisseur doit être d'au moins 3,8 cm (1,5 pouces).

Quant aux tâches vous obligeant à garder les épaules surélevées, les coudes écartés, les bras tendus vers l'avant et les poignets surélevés (par exemple, taper au clavier, assembler de petits appareils électroniques, etc.), il importe de trouver un moyen pour réduire la tension musculaire pour prévenir les blessures musculo-squelettiques.

La préférence quant à l'utilisation ou non d'un appui-poignets est un facteur très important. Les travailleurs qui choisissent de ne pas utiliser un appui-poignets lorsqu'ils accomplissent leurs tâches peuvent décider de l'utiliser seulement au repos, entre deux tâches. Il est donc primordial d'opter pour un poste de travail ajustable pouvant s'adapter au travail d'une personne.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2026-04-30

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.