

## Souris

# Ergonomie au bureau - Souris - Position de la souris - à la hauteur du clavier

### Sur cette page

[Quelles sont les différentes positions pour la souris d'ordinateur ?](#)

[Quelle est la position adéquate de la souris?](#)

[Quels sont les avantages d'une plateforme pour souris?](#)

[Quels sont les avantages d'un clavier court?](#)

## Quelles sont les différentes positions pour la souris d'ordinateur ?

En général, nous plaçons la souris à droite ou à gauche du clavier.



Figure 1

Cependant, cette position n'est pas toujours la plus facile à atteindre. Le clavier doté de « touches supplémentaires » (par exemple les touches fléchées, insérer et page suivante, et le bloc numérique), situées à droite des touches alphanumériques fréquemment utilisées, empêche l'utilisateur de placer la souris directement dans l'axe de son bras et de son épaule. En tendant le bras devant vous ou sur le côté au-delà d'une zone « facile à atteindre », vous pouvez ressentir de l'inconfort ou vous blesser. Veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Problèmes fréquents liés à l'utilisation d'une souris](#) pour plus d'information.

---

## Quelle est la position adéquate de la souris?

Il n'y a ni bonne ni mauvaise position pour la souris. Vous devez plutôt évaluer votre espace de travail pour vous assurer que vous pouvez utiliser le clavier et la souris sans trop vous pencher ou déplacer votre bras, ce qui pourrait engendrer une posture inconfortable pour votre corps.

Certains postes de travail informatisés (figure 2) n'offrent pas suffisamment d'espace pour placer correctement la souris, mais l'espace requis doit être libéré afin que le poste de travail soit confortable et sans danger. L'emploi d'une plate-forme pour souris est un moyen d'obtenir cet espace. L'utilisation d'un clavier court, un clavier sans bloc numérique par exemple, permet aussi de gagner l'espace nécessaire.

---

## Quels sont les avantages d'une plate-forme pour souris?

Il est possible d'utiliser une plate-forme pour souris lorsque l'espace sur le plan de travail est insuffisant pour placer la souris à un endroit facile d'accès. La plate-forme pour souris peut être fixée au bureau ou à la chaise, ou recouvrir le pavé numérique situé à droite du clavier, qui est rarement utilisé dans les diverses applications de bureau, et sert de surface d'appui pour la souris. Ainsi la souris se trouve plus près de l'utilisateur. En outre, le fait que la souris soit située sur une plate-forme évite de la pousser de plus en plus loin, ce qui vous forcerait à déplacer davantage votre bras vers l'avant, augmentant ainsi les tensions musculaires.

Toutefois, en raison de la hauteur de la plate-forme, la position de la main de l'utilisateur est légèrement inhabituelle. Pour en accroître le confort, il suffit d'avoir recours à un appui-bras (figure 2).



**Appui-bras Plate-forme pour souris**

Figure 2

## Avantages d'une plate-forme

- Le nombre d'extensions vers l'avant et sur les côtés est réduit.
- La zone d'utilisation de la souris est circonscrite.

## Désavantages d'une plate-forme

- La hauteur de la souris est légèrement supérieure à celle du clavier. Il suffit d'utiliser un appui-bras légèrement surélevé pour que la position de la main soit plus naturelle.

## Quels sont les avantages d'un clavier court?

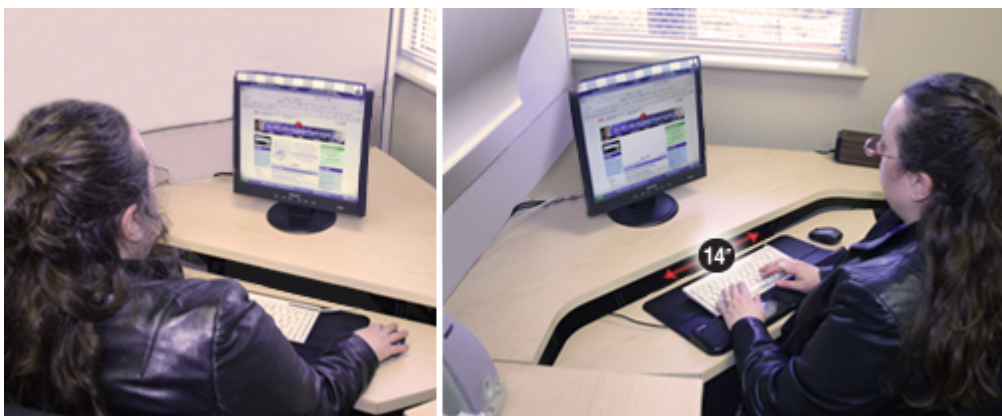


Figure 3

Les claviers d'ordinateur sont offerts en plusieurs tailles. En utilisant un clavier court (35,6 cm ou 14 po) au lieu d'un clavier habituel (45,7 cm ou 18 po), on gagne 10,2 cm (4 po) à côté du clavier où on peut placer la souris (figure 3).

## Avantages d'un clavier court

- L'espace gagné (10,2 cm ou 4 po) par un clavier court réduira l'étirement ou le penchement du corps.
- La diminution des extensions latérales contribue au confort et à la réduction des risques de blessures.

## Désavantages d'un clavier court

- Un clavier court signifie que vous devez vous habituer à une disposition légèrement différente des touches. Toutefois, cela ne gêne pas la plupart des personnes tant que l'emploi de la souris est plus confortable.

**Remarque :** Quelles que soient la forme, la taille ou les fonctions de la souris, il est fortement recommandé d'utiliser une souris sans fil alimentée par piles. Cela permet d'éliminer l'un des problèmes les plus fréquents liés à la souris : le fils reste coincé ou bloque l'accès à d'autres composantes.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-10-08

## 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.