

Souris

Ergonomie au bureau - Souris - Problèmes fréquents liés à l'utilisation d'une souris

Sur cette page

[En quoi l'utilisation d'une souris peut-elle devenir un problème?](#)

[Quels facteurs de risque sont associés à l'utilisation d'une souris?](#)

[Que peut-on faire pour diminuer les risques de blessures lorsqu'on utilise une souris?](#)

En quoi l'utilisation d'une souris peut-elle devenir un problème?

La souris est un élément standard d'un poste de travail informatisé. Les utilisateurs d'ordinateurs utilisent la souris presque trois fois plus que le clavier. Puisque les taux d'exposition sont élevés, améliorer la posture du membre supérieur tout en utilisant une souris d'ordinateur est très important. L'utilisation d'une souris implique des positions stationnaires et des petits mouvements répétitifs des mêmes petits muscles encore et encore, pendant de longues périodes. Ces facteurs peuvent engendrer un inconfort, de la douleur et des troubles musculo-squelettiques liés au travail (TMSLT).

Il est important que tous les éléments de l'ordinateur (clavier, souris, écran de visualisation), le poste de travail (bureau, chaise, repose-pieds) et les méthodes de travail (posture, cadence, pauses) soient pris en compte afin de minimiser ces risques. Veuillez consulter les diverses fiches d'information Réponses SST sous [Ergonomie au bureau](#) pour de plus amples renseignements.

Quels facteurs de risque sont associés à l'utilisation d'une souris?

Il existe deux principaux facteurs de risque associés à l'utilisation régulière d'une souris.

Premièrement, manipuler une souris nécessite que la personne exécute de petits mouvements précis avec sa main, ses doigts et son pouce. Positionner la souris, la déplacer, la glisser ou cliquer sur ses boutons à maintes et maintes reprises fait travailler les mêmes petits muscles. Cette surutilisation peut causer :

- Une douleur (endolorissement, sensibilité) sur le dos de la main (figure 1)
- Une douleur (endolorissement, sensibilité) autour du poignet (figure 1)
- Une douleur (endolorissement, sensibilité) le long de l'avant-bras et du coude (figure 1)
- La formation de nodules douloureux, et à un stade avancé, de kystes synoviaux autour des articulations et le long des tendons
- Un engourdissement et des picotements dans le pouce et l'index
- Une sensation de brûlure, des raideurs et une amplitude articulaire restreinte

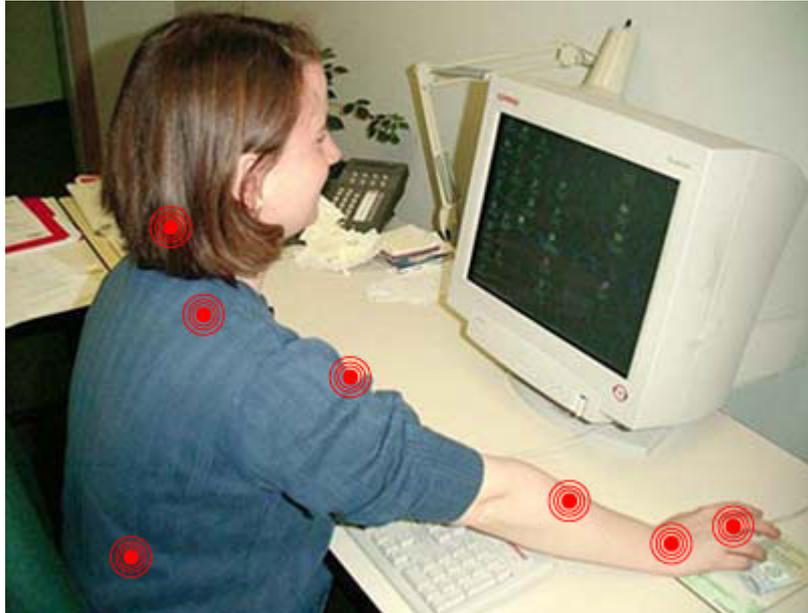


Figure 1

Deuxièmement, la position de la souris peut présenter un danger si celle-ci est difficile à atteindre. De nombreux postes de travail informatisés offrent un espace assez limité : comme le clavier est déjà disposé directement en face de l'utilisateur, la souris est le plus souvent placée près du coin supérieur droit du clavier, vers l'arrière du plan de travail (figure 2).



Figure 2

Lorsque la souris est placée à cet endroit (figure 2), elle n'est plus dans la zone « facile à atteindre » : elle est à l'extérieur de la distance sécuritaire permettant d'effectuer en tout confort les mouvements nécessaires avec la main. Afin d'utiliser la souris, la personne doit se pencher vers l'avant, et déplacer le bras de côté et devant elle (figure 3), et le maintenir dans cette position tant et aussi longtemps qu'elle emploie la souris.



Figure 3

Maintenir cette position pendant la journée de travail peut causer un endolorissement et de la fatigue, et imposer une charge supplémentaire aux muscles du haut du dos (muscles trapèzes) et des épaules (muscles deltoïdes). Par conséquent, une utilisation répétée de la souris peut occasionner de la douleur et un endolorissement dans la région du cou et des épaules. Si l'utilisateur a une mauvaise posture et qu'il s'incline vers l'avant, il risque également de souffrir de douleurs dans le bas du dos.

Que peut-on faire pour diminuer les risques de blessures lorsqu'on utilise une souris?

Concevoir un poste de travail informatisé où une personne utilise un clavier et une souris (ou tout autre dispositif d'entrée de données comme les boules roulantes ou les tablettes) simultanément peut se révéler très difficile.

Il se peut qu'il soit impossible d'éliminer complètement les risques d'endolorissement, de douleur et de TMSLT. Par contre, choisir la souris appropriée, la positionner correctement et être conscient de la position adoptée et de la façon de faire travailler ses muscles peuvent contribuer à améliorer la situation. Pour de plus amples renseignements sur les moyens de réduire l'inconfort et la douleur, et de minimiser le risque de blessure, veuillez consulter les fiches d'information Réponses SST [Souris – Choix et utilisation de la souris](#) et [Souris – Position de la souris – à la hauteur du clavier](#).

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.