

## TRAVAIL SUR ÉCRAN

### Bien choisir sa souris et son clavier

L'usage en continu de l'outil informatique peut impacter la santé si le poste et l'environnement de travail ne sont pas adaptés. La non prise en compte de ces déterminants peut entraîner des troubles visuels, générer du stress et induire des douleurs musculaires et articulaires désignées par le terme de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques). Ces troubles apparaissent essentiellement au niveau de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains.

Dans le travail informatisé, la consultation de l'écran se fait conjointement à l'emploi du clavier et de la souris et ce, dans des environnements psychosociaux des plus divers.

### Risques liés à l'utilisation répétée et prolongée d'un clavier et d'une souris

#### Souris



Située à côté du clavier, elle implique un mouvement d'épaule, d'éloigner le coude du corps ainsi qu'une extension du poignet.

#### Facteurs à prendre en compte :

Le positionnement de l'avant-bras et du poignet (pronation et déviation cubitale), ainsi que le travail statique du bras et de l'épaule.

#### Risques :

- Tensions ressenties au niveau de la nuque
- Contraintes posturales au niveau de l'épaule conduisant à une rotation externe de celle-ci
- Extension du bras pour accéder à la souris
- Douleurs sur la partie supérieure de la main
- Engourdissement et picotement au niveau du pouce et de l'index



#### Clavier



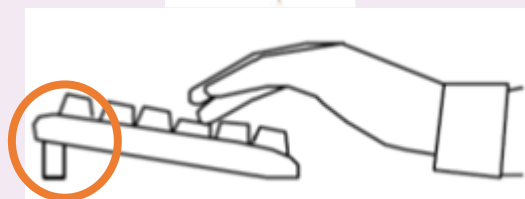
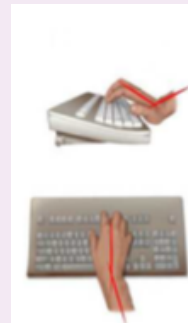
Mobilisation des bras, épaules et mains qui impliquent des sollicitations biomécaniques.

#### Facteurs à prendre en compte :

La force, la course d'enfoncement des touches, la cadence de frappe, les positions articulaires et les efforts musculaires.

#### Risques :

- Fatigue des doigts et des poignets
- Angulation permanente et pression constante des poignets si les taquets du clavier sont utilisés
- Inclinaison trop prononcée du clavier amenant à une extension excessive des poignets



# Conseils pratiques d'utilisation

## Le clavier

### Ne pas relever les taquets du clavier

#### Intérêts

- Eviter une angulation permanente et une pression constante des poignets
- Diminuer le risque d'apparition du syndrome du canal carpien

### Positionner le clavier face à son utilisateur à une distance comprise entre 10 et 15 cm du bord du bureau

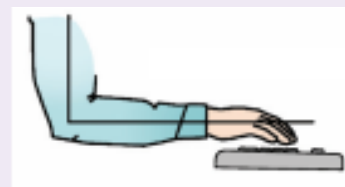
#### Intérêts

- Diminuer les contraintes posturales
- Permettre l'appui occasionnel des mains et des avant-bras

### Positionner les mains dans le prolongement des avant-bras

#### Intérêt

- Prévenir l'apparition de contraintes posturales

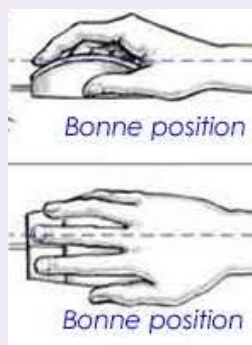


## La souris

### Positionner la souris dans le prolongement de l'épaule, l'avant-bras étant appuyé sur la table ou devant le clavier si celui-ci est peu utilisé

#### Intérêts

- Diminuer les contraintes posturales
- Permettre au poignet d'avoir une position neutre



### Choisir la taille et la forme de la souris en fonction de la dimension de votre main

Les petites mains : éviter des souris larges ou à trois boutons

Autres utilisateurs : le choix d'une souris trop petite

#### Intérêts

- Apporter un confort d'utilisation
- Eviter l'apparition de de contractures ou / et douleurs
- Adopter une posture naturelle du poignet en évitant une extension de plus de 20° et des mouvements de déviation verticale ou latérale

## Comment bien choisir ses périphériques

Pour déterminer un modèle adapté à la situation de l'agent, il est conseillé d'essayer le matériel et de se baser sur les retours d'expérience d'utilisateurs quand cela est possible.

### Le clavier

#### Avec pointeur centrale et barre de défilement placée devant le clavier



#### Avantages :

- Evite la préhension continue d'une souris
- Suppression des mouvements latéraux répétitifs vers la souris car les mains sont placées devant le corps pour utiliser les fonctions du matériel
- Soulagement des cervicales et des épaules
- Rapprochement de la zone de travail
- Recentrage de la posture dans l'axe du corps
- Support des mains sans pressions au niveau des poignets
- Accroît la réactivité et la précision du curseur tout en s'adaptant aux mouvements de l'utilisateur
- Situés en deçà de cette barre, les boutons sont plus confortable qu'une souris traditionnelle.

#### Clavier avec touches séparés en 2 blocs

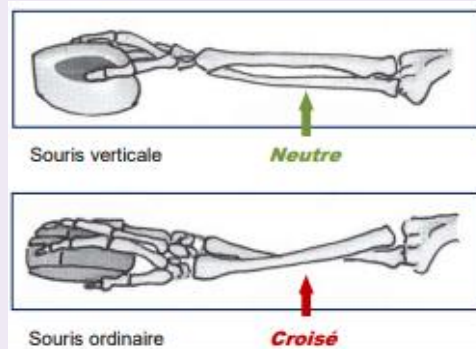


#### Avantages :

- Meilleur positionnement des mains, poignets et avant-bras
- Permet une position naturelle des mains
- Evite de plier les poignets vers l'extérieur
- Facilité des gestes de frappes et amélioration de la vitesse d'utilisation
- Réduit la fatigue musculaire des mains

# La souris

## À prise verticale



### Avantages :

- Réduit la pronation de l'avant-bras
- Limite la déviation cubitale du poignet, par rapport à une souris dont le boîtier est horizontal
- Evite la compression et l'hyper-extension du poignet
- Posture plus neutre de l'avant-bras

## Avec système avec boule de pointage

### Avantages :

- Réduit la nécessité des mouvements de la main car la souris peut être déplacée sans bouger
- Minimise la fatigue musculaire du poignet
- Diminue les crispations et tensions de la main et du poignet



## En forme de joystick

### Avantages :

- Contribue à diminuer la charge musculaire de l'avant-bras en permettant à celui-ci de garder une position neutre
- Réduit l'activité des muscles extenseurs de l'avant-bras et tend à diminuer la fréquence des mouvements de déviation du poignet
- Réduit l'intensité de la douleur dans le membre supérieur

### Inconvénients :

- Diminue la productivité et est jugée moins confortable qu'une souris traditionnelle



# Tapis de souris

### Avantages :

- Augmente la précision du pointeur de la souris
- Facilite le déplacement de la souris

