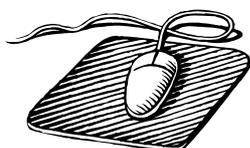


FICHE « ERGOPRATIQUE »

CHOIX DE LA SOURIS



Public concerné :

Tous les agents susceptibles d'être amenés à réaliser des tâches de bureautique, quelles que soient leurs fonctions et la fréquence d'utilisation de la souris.

1. Principe

L'ordinateur est quotidiennement utilisé par les agents de façon plus ou moins continue. L'utilisation de la souris et du clavier peuvent induire des douleurs musculaires et articulaires désignées par le terme de TMS (troubles musculo-squelettiques). Ces troubles apparaissent souvent au niveau du membre supérieur (doigts, poignet, coude, épaule) voire du dos. Ces douleurs peuvent se manifester par de simples fourmillements voire des crispations et des douleurs chroniques persistantes.



2. Facteurs de risque

Différents facteurs de risque peuvent se combiner et provoquer ces troubles :

- ✓ la mauvaise posture (contorsion de l'avant-bras, rotation de l'épaule, extension de l'épaule, etc...);
- ✓ la répétitivité ;
- ✓ la force mobilisée pour l'exécution de la tâche ;
- ✓ le temps de récupération ;
- ✓ la durée de la tâche ;
- ✓ le type de préhension ;
- ✓ le froid ;
- ✓ les outils non adaptés à la tâche à accomplir ;
- ✓ les facteurs personnels (le stress, l'âge, le sexe, etc...).

3. Conseils pratiques

Les périphériques ergonomiques comme la souris et le repose-poignet permettent de favoriser une position plus naturelle et relaxante en diminuant les crispations de la main. La souris ne doit pas être trop petite pour éviter des tensions dans la main. Elle doit être munie de boutons programmables pour la configurer selon les besoins de l'utilisateur. Une boule de contrôle peut également apporter un confort supplémentaire. Sa position sur le bureau doit permettre d'adopter une posture naturelle du poignet en évitant une extension de plus de 20° et des mouvements de déviation verticale ou latérale.

Le tapis de souris avec repose-poignet permet d'augmenter la surface de contact, de soulager la pression exercée au niveau de l'avant-bras et du poignet et de réduire l'effort fourni par l'articulation.

Pour choisir 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 ayant souffert d'une même pathologie.

Exemples de souris :	
	<p>Cette forme soutient pleinement la paume de la main, le poignet et les doigts dans la position naturelle de la main. La force nécessaire pour cliquer représente en moyenne moins de la moitié de la force requise par les autres souris. La molette est remplacée par des boutons de défilement. Le pouce est positionné à l'opposé des autres doigts, ce qui permet un excellent contrôle et une bonne précision. Elle s'adapte à la taille et à la position de la main par le biais d'adaptateurs pour la paume de la main et de guides pour les doigts. Son revêtement a été spécialement texturé afin de fournir des micro-canaux pour le passage de l'air et la diminution de la transpiration.</p>
	<p>Cette souris ergonomique est précise et dotée de boutons programmables et d'une boule de commande tout spécialement étudiée pour diminuer la fatigue lors d'une utilisation intensive. Son ergonomie permet d'épouser la forme de la main, minimisant ainsi les crispations et les tensions de la main et du poignet.</p>
	<p>Cette souris maintient la main dans une position orthopédique neutre et élimine la torsion de l'avant-bras. Le talon et le flanc de la souris évitent toute tension horizontale et verticale au niveau du poignet. La paroi latérale et la paroi où sont placés les boutons maintiennent la main naturellement. La main et le poignet sont entièrement maintenus par la souris et ne sont jamais en contact avec le bureau. Les boutons sont longs et leur charnière est positionnée au centre. Ceci permet de cliquer plus facilement et garantit une polyvalence pour toutes les tailles de doigts.</p>
	<p>Cette souris est spécialement adaptée aux gauchers et possède sept boutons programmables grâce à un logiciel.</p>
	<p>La forme de la souris joystick à la verticale permet de réduire considérablement la pression sur le nerf médian. Ainsi les bras ne restent plus constamment tendus. Le temps d'adaptation à son utilisation peut être assez long.</p>
	<p>Ce matériel permet de remplacer la souris par un système de contrôle situé devant le clavier dans l'axe des épaules. Toutes les sollicitations répétitives des épaules, des bras et des mains liées au déplacement pour l'utilisation de la souris sont supprimées. Les paumes reposent sur les supports antérieurs lors de la saisie pour éviter l'hyper-flexion du poignet et la compression du nerf médian. Cet outil peut être principalement utilisé en cas de limitation physique importante des membres supérieurs.</p>

Un temps d'adaptation peut s'avérer nécessaire selon le matériel choisi. Les premières améliorations peuvent apparaître dans un délai plus ou moins court d'utilisation.

Différentes solutions peuvent être mises en œuvre pour aménager un poste. Une étude globale du poste peut être réalisée afin d'améliorer les conditions de travail et de diminuer les hypersollicitations pouvant conduire à l'apparition de troubles.

Le Pôle Handicap – Maintien dans l'Emploi et le Service Prévention des risques professionnels du Centre de gestion du Haut-Rhin se tiennent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au 03.89.20.36.00.