

CAPSULE 9

UTILISATION DE LA SOURIS

Si vous êtes assis à un ordinateur, vous utilisez sans doute une souris. Il s'agit d'un objet ingénieux qui effectue des tâches complexes d'un « seul clic ».

La souris, cependant, présente des inconvénients. Elle exige l'utilisation des petits muscles de la main, des doigts et du pouce afin de répéter les mêmes mouvements précis tout au long de la journée et, dans le cas des travailleurs de bureau, chaque jour.

L'utilisation d'une souris peut causer de la douleur dans la main, le poignet, l'avant-bras et le coude. Des nodules et des kystes ganglionnaires peuvent se former le long des articulations et des tendons. L'utilisation intensive de la souris peut causer également de l'engourdissement et une sensation de fourmillement dans le pouce et l'index, et peut entraîner le syndrome du canal carpien.

Le problème s'aggrave lorsque la souris est difficile à atteindre et que l'utilisateur doit maintenir le bras en extension et sans appui pour la manipuler. Voici quelques conseils pour prévenir la douleur :

- Plutôt que de glisser la souris ou de donner des petits coups avec le poignet, maintenez le poignet en position neutre et utilisez le coude comme pivot;
- Évitez d'utiliser la souris pendant de longues périodes. Prenez des pauses fréquentes, même si vous vous sentez bien;
- Ne serrez pas la souris. Tenez-la légèrement dans votre main sans pression indue;
- Gardez votre souris propre. La souris se déplacera plus facilement si vous gardez la roulette propre;
- Utilisez les touches de raccourci et les touches de fonction de clavier plutôt que la souris pour permettre le repos des petits muscles (notons que ce point fera l'objet d'une autre capsule santé et sécurité);
- N'utilisez pas de repose-poignets. Toute pression directe sur le poignet bloque la circulation du sang vers la main et augmente le risque de blessure;
- Utilisez une souris plate et grosse. Une souris plate maintient la courbe naturelle de l'avant-bras et protège le poignet et une grosse souris favorise l'utilisation de votre bras au lieu de votre poignet;

- Changez de main en alternant entre la main droite et la main gauche pour prévenir la surutilisation d'une main. Une souris de forme symétrique permet l'utilisation des deux mains.

En limitant l'utilisation de la souris de votre ordinateur, vous évitez les risques de blessures.

Alain Dugré pour le Comité SST du SEPB-574

Source : *Les trucs et astuces* de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail «secteur administration provinciale»