

LES THÈMES DES QUESTIONS présentées ici sont extraits des assistances assurées par les experts de l'INRS. Les réponses apportées sont données à titre indicatif et ont pour objectif de fournir des éléments d'information. Elles ne pourraient, en aucun cas, être considérées comme des textes de référence.

Souris et TMS

Je travaille sur écran et, depuis peu, je ressens quelques douleurs au niveau du poignet. Je pense à troquer ma souris classique contre du matériel ergonomique. Comment faire le bon choix ?

RÉPONSE Impliquant une posture statique prolongée contraignante pour le membre supérieur et le cou, l'usage de la souris peut effectivement faire apparaître des douleurs. Lorsque l'on manipule une souris standard, la main est orientée paume vers le bas, ce qui engendre une rotation interne ou pronation de l'avant-bras proche de 90° par rapport à la verticale. Or, quand celui-ci est posé sur le bureau, la position la plus relâchée correspond à une pronation de 30°.

Une étude réalisée par l'INRS a comparé les sollicitations musculaires et posturales, la performance et

musculaires de l'avant-bras, ils imposent sa pronation complète à la différence du *trackball* et du *joystick*. Autre particularité du pavé tactile, le travail avec un seul doigt. En empêchant les autres de le toucher pour éviter le déplacement involontaire du curseur, l'utilisateur se voit forcé d'adopter une posture statique maintenue. Le pointeur central, quant à lui, autorise une posture neutre des doigts.

Ainsi, si de manière générale la manipulation de l'outil doit être aisée (taille adaptée à celle de la main, sans fil, modèle pour droitier/gaucher), pour les salariés atteints de TMS, le choix du dispositif de pointage doit aussi être fait en lien avec les plaintes exprimées. Si les douleurs siègent au niveau de l'épaule, il faut éviter de positionner le matériel à côté du clavier et privilégier son installation devant l'utilisateur. Les personnes souffrant du coude ou du poignet devront s'abstenir d'utiliser une souris standard, un pointeur central ou encore un pavé tactile qui nécessitent une pronation complète de l'avant-bras et/ou une extension élevée du poignet. Lorsque c'est le pouce qui pose problème, celui-ci ne doit pas être sollicité pour cliquer, ce qui est fréquemment le cas avec les joysticks. Enfin, les salariés qui éprouvent gêne, fourmillements ou douleurs au niveau de l'auriculaire ou de la tranche de la main préféreront des modèles n'imposant pas l'appui de ces parties de la main sur le dispositif de pointage lui-même ou sur la table, comme le font la souris verticale ou le joystick.

Quelle que soit la solution retenue, une phase d'adaptation et d'appropriation plus ou moins longue est indispensable. Il est donc primordial d'impliquer les salariés dans la sélection de leurs outils. D'autant que ces derniers doivent aussi être en phase avec l'activité réalisée. Une personne faisant de la conception assistée par ordinateur (CAO) utilise son dispositif de pointage différemment d'une autre effectuant de la saisie, par exemple. Rappelons, pour conclure, que dans tous les cas, le choix du dispositif ne doit être fait qu'après avoir agi globalement sur les conditions de travail et l'aménagement du poste. ■

la satisfaction des utilisateurs de souris standards et de leurs cousines dites ergonomiques, conçues pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS). Celles-ci sont de deux types : les modèles verticaux génèrent une pronation de l'avant-bras d'environ 20°, tandis que les inclinés en demandent une de l'ordre de 60°. Résultat des courses, le modèle incliné placé devant l'utilisateur (entre le clavier et l'utilisateur) plutôt qu'à côté du clavier est le meilleur compromis pour réduire les sollicitations de l'épaule et du poignet.

Soulignons que d'autres dispositifs de pointage existent, chacun présentant des avantages et des inconvénients. Ainsi, si le *trackball* et le *joystick* sont communément installés à côté du clavier, le pavé tactile et le pointeur central (*rollermouse*, *mousetrapper*...) sont disposés devant l'utilisateur, autorisant une posture de l'épaule plus neutre. En revanche, même si ces derniers entraînent moins de sollicitations



© Claude Almodovar pour l'INRS, 2020

En savoir plus



■ « Travail sur écran », dossier web.

À lire sur www.inrs.fr.