

CHOISIR UNE SOURIS



L'utilisation d'une souris classique génère des positions contraignantes de l'avant-bras, du poignet et de l'épaule :

- D'une part, la position de la main n'est pas neutre ; naturellement, c'est le côté de la main qui devrait reposer sur le plan de travail et non pas la paume.
- D'autre part, la position du bras allongé, déporté sur le côté, sur de longues périodes peut induire des astreintes au niveau de l'épaule et du cou.

Pour les personnes souffrant de l'épaule, du coude, du poignet..., il existe des alternatives. Différents essais peuvent être tentés pour trouver un matériel plus adapté :

1) Adapter la souris à la taille de la main :

Une souris trop grosse est difficile à utiliser pour des mouvements fins et elle induit une extension du poignet.

A contrario, une souris trop petite provoque une crispation de la main et des doigts (Les mini-souris ne sont pas adaptées à des utilisations longues).

2) Changer la main utilisatrice :

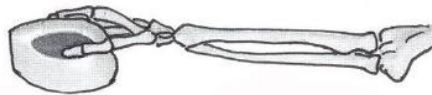
Le pavé numérique du clavier se trouvant à droite, les droitiers déportent la souris vers la droite ; l'extension prolongée du bras peut provoquer des douleurs. L'utilisation (alternée) de la souris avec la main gauche peut être une solution.

Environ $\frac{3}{4}$ des droitiers apprennent à utiliser la souris de la main gauche en quelques jours. $\frac{1}{4}$ n'y arrive jamais. Comme tout apprentissage, il doit être progressif et continu.

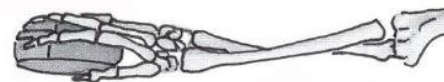
3) Tester une autre forme de souris :

Souris verticale

La souris verticale permet de retrouver une position plus naturelle du poignet.



Souris verticale



Souris classique

Elle peut soulager les douleurs localisées au coude et amener une sensation de détente au niveau de la main et des doigts.

Les souris verticales sont plus encombrantes. Il en existe des modèles pour gaucher et pour droitier, ce qui exclut ensuite une alternance gauche/droite.

Souris verticale de type « manette »

Le poignet est en position neutre. Les mouvements du curseur s'effectuent avec le poignet et les clics avec le pouce (Gauche et droit).

La souris n'a pas de molette de défilement. La pression des doigts sur l'avant de la molette remplace la molette.

En revanche, les doigts sont plus fléchis que sur une souris classique.



Souris avec une boule de commande



Le curseur se déplace avec le pouce (suppression des mouvements de souris mais augmentation de la sollicitation du pouce)

Deux précautions :

Trouver un emplacement sur le plan de travail qui ne génère pas de contraintes au niveau de l'épaule,

S'assurer que la taille/la forme de souris permettent de reposer la main sans tension et sans extension du poignet.

Souris filaire ou non

Les souris non filaires sont un peu plus lourdes (poids des piles) que les filaires.

Remplacement de la souris par un dispositif de pointage central

Le dispositif s'ajoute à l'avant du clavier. Il remplace la souris et permet de recentrer la position des mains.

Il peut être intéressant pour limiter les mouvements d'aller/retour clavier/souris et la position déportée du bras.



En conclusion...

Il existe de nombreux modèles de souris avec des gammes de prix très larges. Les phases de test sont indispensables avant décision. La plupart des fournisseurs de matériel spécialisé ou plate-forme de vente par internet proposent des essais de 15 jours ou la possibilité de retour gratuit dans les 15 jours.

...il est indispensable de :

1. Tester le matériel avant l'achat ;
2. Un matériel ne fait pas tout, il faut considérer l'installation dans son ensemble : position de l'écran, du clavier, des documents, du téléphone...