



## REDUIRE LES SOLLICITATIONS DES MEMBRES SUPERIEURS (POIGNETS, COUDES ET EPAULES)

**et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme**

L'utilisation d'une souris spécifique est recommandée pour les personnes réalisant de la saisie intensive ou ayant une activité avec utilisation importante de la souris.

Il existe diverses souris ergonomiques en fonction des besoins et des situations de travail.

Pour choisir le matériel, il faut prendre en compte l'activité du salarié, les limitations du salarié, la latéralité de la personne, la forme, le poids et l'inclinaison de la souris, ainsi que le positionnement des commandes, la force d'appui nécessaire aux clics, ...

*Avant tout achat, **des essais sur site en situation réelle** doivent être réalisés par les futurs utilisateurs pour évaluer l'adéquation entre le matériel et leurs besoins (au minimum 24h, car pour ce type de matériel il y a un temps d'adaptation - apprentissage).*



**Pour les personnes ayant des douleurs au niveau de l'épaule et du coude :**

### La souris trackball

L'acquisition de cette souris est recommandée pour éviter l'hypersollicitation de l'épaule et du coude puisque la souris reste immobile : le curseur se déplace grâce à une « boule » intégrée à la souris (fonction de déplacement avec le doigt).



**Pour les personnes ayant des douleurs au niveau du poignet :**

### La souris verticale

L'utilisation de cette souris est recommandée pour éviter l'appui carpien. Grâce à sa position verticale, la main (tournée sur le côté) est dans l'alignement du bras, la torsion du radius est fortement limitée et le poignet n'est plus comprimé, ... celui-ci est dans une position « anatomique » lors du travail sur ordinateur, et permet de réduire les gênes et douleurs qui y sont associées.



**Pour les personnes ayant des douleurs dans tout le bras (épaule, coude et poignet) :**

### La souris trackball verticale

Cette souris combine les avantages des deux souris précédentes : elle supprime les sollicitations de l'épaule tout en supprimant l'appui carpien.



**Pour le PAO (Publication Assistée par Ordinateur) et DAO (Dessin Assisté par Ordinateur) :**

### La souris trackball

Certains modèles de souris trackballs et verticales assurent 4 fonctions  
Elles assurent un mouvement précis du curseur, sans heurt.



**Pour les personnes ayant des douleurs au niveau des cervicales, des épaules et des coudes :**

### Pointeur central

L'utilisation de cette souris est recommandée pour éviter les gestes répétitifs latéraux (aller-retour entre la souris et le clavier). Elle permet de centrer le dispositif de pointage entre le salarié et le clavier (positionnement dans l'axe des épaules). Les bras restent collés au tronc (position neutre) tout en déplaçant le pointeur sur l'écran et en appuyant sur les boutons de la souris.



Les sollicitations sont réparties sur les deux membres supérieurs.

D'autres modèles existent : souris verticale et sans préhension, pointeurs centraux, souris trackball, souris sans fil, souris pour gauchers, souris étanches, souris à touches, souris verticale, joystick, ...



Nous pouvons vous accompagner dans le choix du matériel et dans l'aménagement du poste de travail, afin de compenser des capacités limitées.

### Pensez à :

- bien régler son siège en hauteur pour que l'utilisation de ces aides soit efficace : les épaules doivent tomber le long du corps, les bras doivent être perpendiculaires à celles-ci ;
- placer la souris dans l'alignement du clavier, qui lui-même se trouve à une longueur de main du bord du plan de travail ;
- mener une réflexion sur l'utilité des repose-poignets : selon l'installation et avec certains types de souris, ils sont incompatibles et inutiles.



**Astuce :** pour les gauchers, le choix du clavier avec pavé numérique détachable (ou avec pavé numérique indépendant) permet de positionner le pavé à gauche lors d'une utilisation fréquente. Ce système peut également permettre aux droitiers d'avoir la souris au plus près du clavier azerty lors de saisie alphabétique.

*L'ASMIS a développé des partenariats avec des concepteurs afin de vous faciliter ces essais sans frais.*

**Pour plus d'informations rendez-vous sur notre site Internet [www.asmis.net](http://www.asmis.net)**

Pour tout complément d'information, merci de nous contacter par mail : [ficheprevention@asmis.net](mailto:ficheprevention@asmis.net)

ASMIS - 77 rue Debaussaux - CS 60132 - 80001 AMIENS CEDEX 1 - [www.asmis.net](http://www.asmis.net)

© ASMIS - Toute reproduction interdite