


TRAVAIL SUR ÉCRAN

SOURIS ET AUTRES DISPOSITIFS DE POINTAGE






Pour limiter les risques de troubles musculosquelettiques (TMS) liés au travail sur écran, agir sur les conditions et l'environnement de travail est essentiel, tout comme proposer du matériel adapté à l'activité et aux caractéristiques de chaque salarié.

Comme pour le siège, le bureau, l'écran ou le clavier, plusieurs modèles de souris et de nombreuses alternatives existent.

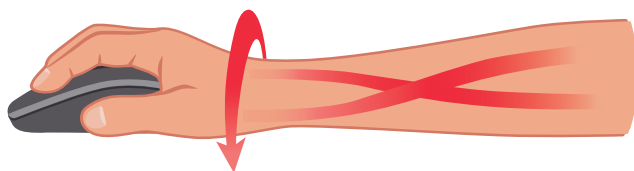
Choisir un dispositif de pointage peut permettre d'éviter l'apparition des TMS au niveau du membre supérieur : il faut donc le faire avec la plus grande attention sans attendre que l'utilisateur se plaigne d'inconfort ou de douleurs.



DISPOSITIFS DE POINTAGE : LES SOURIS ET LES AUTRES

La souris traditionnelle

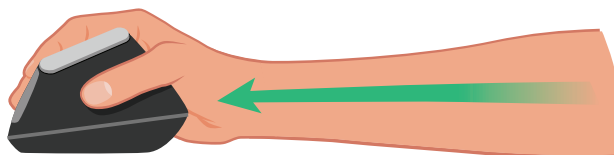
Elle impose une extension du poignet et une rotation importante de l'avant-bras parce que la paume de la main reste parallèle au bureau. Son usage intensif peut provoquer inconfort, douleurs, voire TMS, essentiellement au niveau du poignet et du coude.



Souris traditionnelle

La souris inclinée et la souris verticale

Elles permettent de positionner l'avant-bras et le poignet dans une position plus relâchée et naturelle.



Souris inclinée

Par ailleurs, la plupart des utilisateurs exprime une plus grande satisfaction à travailler avec une souris traditionnelle ou une souris inclinée plutôt qu'avec une souris verticale.

**La souris inclinée peut être considérée
comme un bon compromis.**

Les autres dispositifs

D'autres dispositifs existent : **pavé tactile, pointeur central, trackball, joystick...** Ils présentent tous des avantages et des inconvénients en fonction des exigences de l'activité et du ressenti de chaque salarié.

Par exemple, le pavé tactile (appelé aussi touchpad ou trackpad) nécessite de travailler la plupart du temps avec un seul doigt et la paume de la main parallèle au bureau, ce qui peut générer des tensions musculaires au niveau de l'épaule et du coude. En revanche, il permet de déplacer le curseur avec l'une ou l'autre main et donc de répartir les efforts.



Trackball



Pointeur central



Joystick



Pavé tactile



DISPOSITIF DE POINTAGE : AVANT DE L'ADOPTER



Le choix du dispositif de pointage doit se faire en fonction de l'activité et des caractéristiques de l'utilisateur.

Par exemple, une personne effectuant de la conception assistée par ordinateur (CAO) ou de la recherche d'informations sur écran utilise son dispositif de pointage différemment d'une autre personne effectuant des opérations de saisie.

Avant de choisir, il est conseillé de tester différents dispositifs dans son environnement de travail habituel. Quelques jours peuvent être nécessaires pour s'habituer à un nouveau matériel et savoir s'il convient. L'idéal est que l'entreprise prenne contact avec un fournisseur proposant différents dispositifs de pointage en test avant le choix définitif.

Quelques recommandations pour le choix de la souris !

Préférer une souris sans fil qui se déplace et se positionne plus facilement sur le bureau.

Choisir une souris adaptée à la taille de la main.

Choisir une souris pour gaucher si nécessaire.



À chaque taille de main sa souris !

DU BON USAGE DU DISPOSITIF DE POINTAGE

Quelques précisions pour l'utilisation du dispositif de pointage :

- **respecter l'alignement main/avant-bras** ;
- **rapprocher le bras du buste** ;
- **positionner le dispositif de pointage au plus près de l'utilisateur**, à côté ou devant le clavier, réduit les sollicitations de l'épaule ;
- **régler les paramètres de fonctionnement** selon les besoins de l'utilisateur et les exigences de la tâche : vitesse de déplacement du curseur et du double-clic, roulette de défilement, fonctions des clics droit et gauche... ;
- **ne pas garder la souris en main quand elle n'est pas utilisée**, cela entraîne des sollicitations inutiles.



COMMENT AGIR EN CAS DE DOULEURS ?

Le choix et l'utilisation du dispositif de pointage doivent se faire en fonction des douleurs et se discuter avec le service de santé au travail. Il existe néanmoins des principes généraux.

Pour des douleurs à l'épaule

- Privilégier des dispositifs de pointage placés devant l'utilisateur, par exemple un pointeur central ou un pavé tactile.
- En cas d'utilisation d'une souris, la positionner devant le clavier.

Pour des douleurs au coude ou au poignet

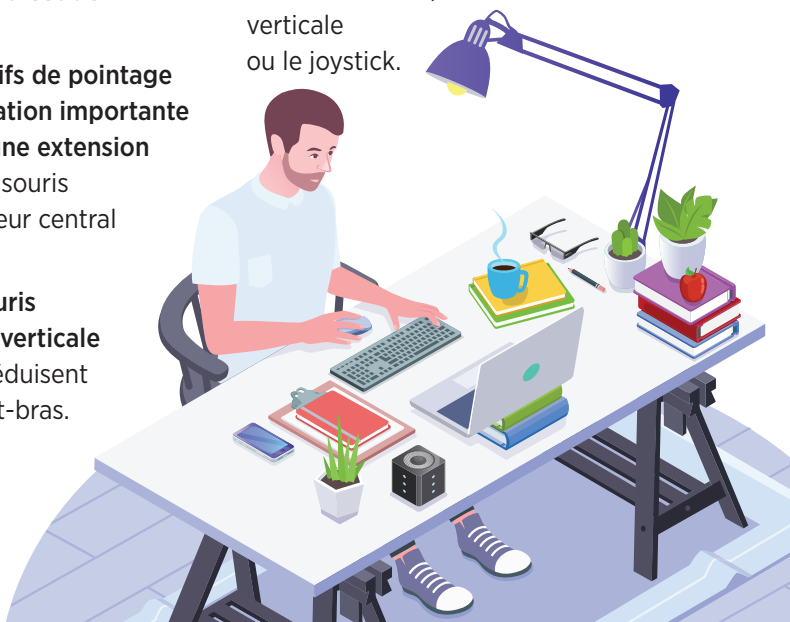
- Éviter les dispositifs de pointage nécessitant une rotation importante de l'avant-bras ou une extension élevée du poignet : souris traditionnelle, pointeur central ou pavé tactile.
- Privilégier une souris inclinée, une souris verticale ou un joystick qui réduisent la rotation de l'avant-bras.

Pour des douleurs au niveau du pouce

Éviter les dispositifs qui nécessitent l'utilisation du pouce pour cliquer, ce qui est souvent le cas avec les joysticks.

Pour une gêne, des fourmillements ou des douleurs au niveau de l'auriculaire ou de la tranche de la main

Éviter les dispositifs avec lesquels l'auriculaire ou la tranche de la main est en appui sur le dispositif de pointage lui-même ou sur le bureau, comme la souris verticale ou le joystick.



POUR EN SAVOIR PLUS

Dossiers web sur www.inrs.fr :

- Travail sur écran
- Travail de bureau
- Troubles musculosquelettiques

Brochures INRS :

Documents disponibles sur www.inrs.fr

- Le travail sur écran. Guide pratique pour la prévention des risques, **ED 6538**
- Écrans de visualisation. Santé et ergonomie, **ED 924**
- Les TMS, tous concernés, **ED 6387**

Questions-réponses sur www.rst-sante-travail.fr :

- Dispositif de pointage : lequel choisir ? Comment l'utiliser, INRS, **QR 151**



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail
et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris
Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6420

3^e édition | juin 2025 | 5 000 ex. | ISBN 978-2-7389-2983-9

Conception graphique : Blue Graphic / Madehok • Illustrations : Odeka / l'un & l'autre • Impression : Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale
Assurance maladie - Risques professionnels

www.inrs.fr   