

## E38

## CHOISIR SA SOURIS

Bien choisir sa souris peut se révéler difficile, en particulier si ce choix est fait alors que les gênes ou douleurs sont déjà présentes. Comme pour le siège, le bureau, l'écran ou le clavier, il existe de nombreux modèles.

En fonction de sa forme, de son poids, de son inclinaison, une souris ergonomique est avant tout une souris qui s'adapte à l'utilisateur. Une souris adaptée pour une personne, ne le sera pas forcément pour une autre, inutile donc de choisir la même souris ergonomique pour tous les agents.

Voici quelques conseils pour faciliter votre choix.

## QUELS ÉLÉMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

1. Choisissez une souris en fonction de votre latéralité : droitier ou gaucher ?
2. Choisissez une souris en fonction de la taille de la main c'est-à-dire celle dont les dimensions épousent et soutiennent la courbure naturelle de la main et qui permet le maintien d'une position neutre. On privilégiera une souris large, qui se loge dans la paume de la main
3. Privilégiez les souris sans fil pour plus de confort
4. Choisissez une détection laser ou optique pour plus de sensibilité
5. Privilégiez les souris inclinées ou les souris traditionnelles pour des usages intensifs. Elles ont une prise en main plus naturelle et des angles d'utilisation plus confortables



## SOURIS TRADITIONNELLE

La souris traditionnelle impose une extension du poignet et une rotation de l'avant-bras. Son utilisation intensive peut provoquer des douleurs, gênes, inconforts, voire des Troubles Musculo Squelettiques au niveau du poignet et du coude.



## SOURIS INCLINÉE

La souris inclinée ou verticale permet de positionner l'avant-bras dans une position plus naturelle, moins contraignante. Ainsi, le poignet n'est pas vrillé. Son utilisation va réduire l'apparition des Troubles Musculo Squelettiques.



## QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE UNE SOURIS INCLINÉE ET UNE SOURIS VERTICALE ?

Les souris semi inclinées ont un angle de préhension à 25°. Elles ne sont pas encore complètement verticales mais offrent déjà plus de confort et d'ergonomie en orientant la paume vers l'intérieur. Les souris inclinées sont un bon compromis pour soulager les tensions du poignet sans trop changer les habitudes de l'utilisateur.

Les souris verticales ont un angle de préhension proche de 90°. Ce design offre une position optimale du poignet. La paume orientée vers l'intérieur permet à la main une pose naturelle. Son utilisation demande un petit temps d'adaptation mais les souris verticales sont les modèles ergonomiques les plus efficaces pour contrer les troubles musculo-squelettiques (TMS).

## LES TROIS GRANDS TYPES DE SOURIS



Souris Traditionnelle



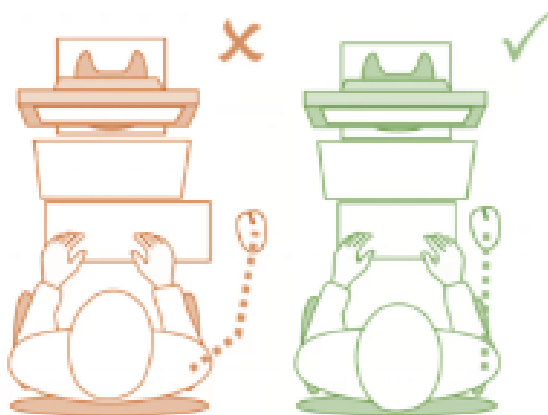
Souris Inclinée



Souris Verticale

## QUELQUES PRÉCISIONS

- **Respecter l'alignement main/Avant-bras :** Il est nécessaire que votre avant bras soit posé soit sur le bureau, soit sur les accoudoirs de votre siège afin de diminuer les tensions au niveau des épaules.
- **Placer la souris au plus près de vous :** à coté ou légèrement devant le clavier afin de réduire les sollicitations de l'épaule.
- **Tester les différents dispositifs :** Il faut parfois quelques jours pour s'habituer à un nouveau matériel. L'idéal étant que votre fournisseur vous mette en test différents dispositifs pour faire votre choix.



### RÉFÉRENCES

- > [ED 6420](#) : Souris et autres dispositifs de pointage (INRS)
- > [Guide du travail sur écran](#) (INRS)
- > [Fiche P44 : Règles de base du travail sur écran](#) (CDG25)
- > [Guide du travail sur écran](#) (CDG 25)
- > [Webinaire : Bien s'installer à son poste de travail informatique](#) (CDG25)