

La souris verticale

POUR PLUS D'ERGONOMIE

Nous sommes de plus en plus nombreux à travailler devant un écran toute la journée. Et qui dit ordinateur dit souris. En la matière, certaines ont été pensées pour être plus ergonomiques. Quels sont leurs avantages ?

SANG-SANG WU

Avec le confinement lié à la crise sanitaire que l'on connaît, le télétravail s'est largement répandu. Mais le domicile n'est pas toujours un environnement de travail adapté. « On a pas mal entendu parler de gens qui ont ressenti des douleurs au niveau de la nuque et du dos, avec le télétravail, assure Sébastien Hayot, ergothérapeute au Creth (Centre de ressource et d'évaluation des technologies pour les personnes handicapées), basé à Namur. À cause d'un bureau inadapté, on peut avoir un mauvais positionnement du corps, ce qui peut entraîner ce genre de troubles physiques. »

Adopter une posture neutre

Ces douleurs doivent bien sûr être vues comme le résultat d'un mauvais positionnement général. « Il faut prendre le problème dans sa globalité : il faut que le bu-

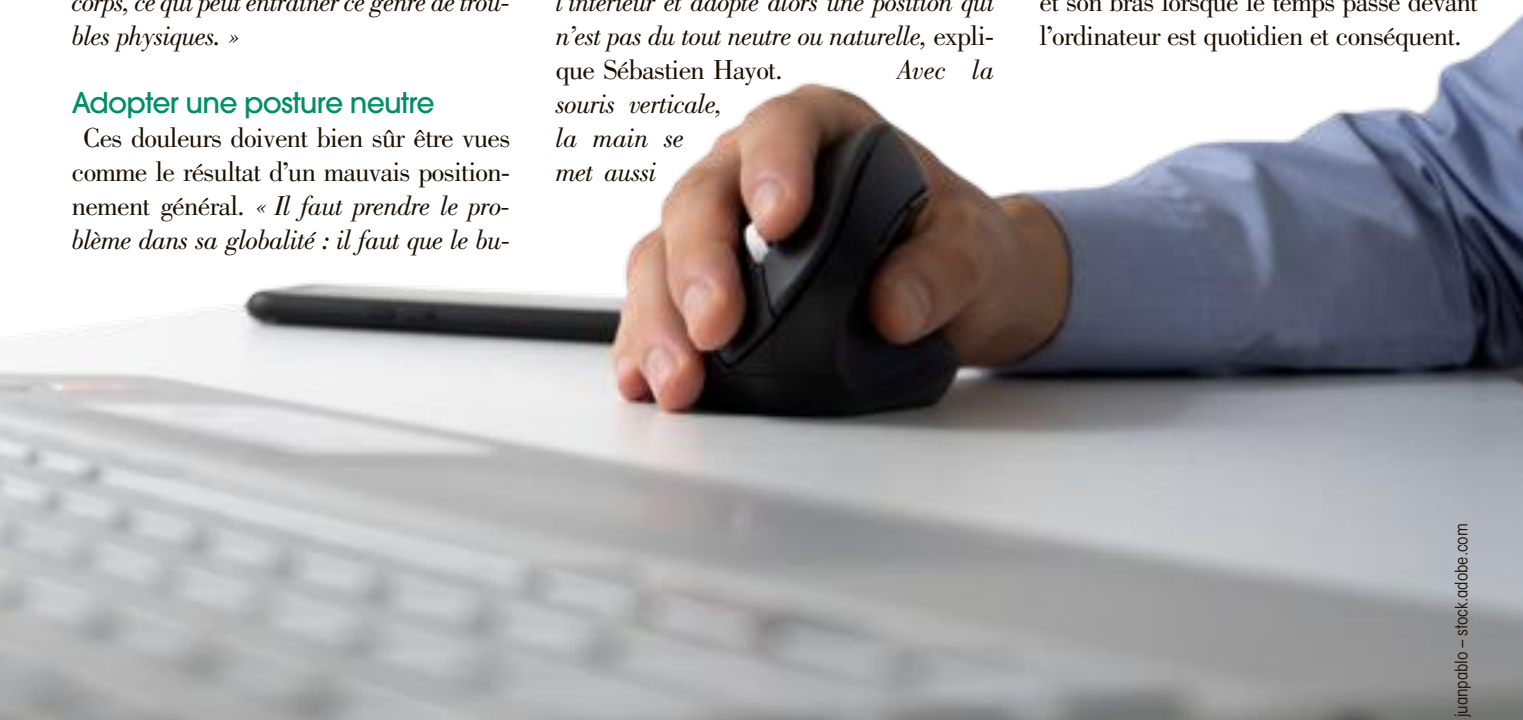
reau, l'écran et le siège soient placés à la bonne hauteur. » À côté de ces éléments, il en est un que l'on a tendance à négliger : la souris informatique. Car cette dernière peut aussi avoir un impact sur le positionnement du corps face au travail. Ainsi, des souris dites ergonomiques ont vu le jour. En s'adaptant à la posture naturelle de l'utilisateur, elles ont pour objectif de réduire la pression et la tension exercées sur le poignet et l'avant-bras.

Le syndrome du canal carpien

« Quand on utilise une souris traditionnelle, notre avant-bras fait une rotation vers l'intérieur et adopte alors une position qui n'est pas du tout neutre ou naturelle, explique Sébastien Hayot. Avec la souris verticale, la main se met aussi

en position verticale, avec le pouce vers le haut. De plus, la souris classique entraîne une extension du poignet, qui met en tension et comprime les tendons, les ligaments et les vaisseaux sanguins présents dans le canal carpien. Ce qui peut déboucher sur un syndrome du canal carpien. »

Ce syndrome n'est pas anodin puisque des engourdissements et des fourmillements dans les doigts peuvent en résulter, de même qu'une perte de force musculaire dans la main. Opter pour une souris ergonomique n'est peut-être pas indispensable pour tout le monde, mais cela devient intéressant pour préserver son poignet, sa main et son bras lorsque le temps passé devant l'ordinateur est quotidien et conséquent.



Comment choisir LE BON MODÈLE ?

Afin d'éviter les éventuels troubles musculosquelettiques (TMS) engendrés par l'utilisation régulière d'une souris traditionnelle, certaines personnes se tournent vers les souris ergonomiques. Mais plusieurs critères sont à passer en revue avant de passer à l'achat. Pour l'ergothérapeute au Creth Sébastien Hayot, la première question à se poser est de savoir si on désire une souris pour gaucher ou pour droitier. En effet, les souris verticales ne sont pas ambidextres.

Ensuite, il s'agit de s'enquérir de la forme et de la taille de la bête. Cela dépendra évidemment de la dimension de votre main. Ce n'est qu'en testant les différents modèles que vous pourrez vérifier qu'elle est bien adaptée et

agréable à l'utilisation. Si les petites souris peuvent sembler séduisantes à cause de leur côté pratique, elles ne conviendront pas forcément à toutes les mains. L'emplacement des touches (boutons de clic, molette, etc.) est aussi un critère de choix, en fonction duquel l'expérience sera plus ou moins confortable. Choisissez votre souris en fonction de vos préférences et de vos habitudes.

Limitier la fatigue de la main

Il y a sur le marché des souris filaires et des souris sans fil. L'avantage des

premières est qu'il ne faut pas les recharger, mais elles sont peut-être moins pratiques lorsqu'il s'agit de les transporter hors du poste de travail. À noter que les souris sans fil sont généralement plus lourdes, car elles contiennent des piles. Pour limiter la fatigue du poignet liée à un usage intensif, il est donc conseillé de privilégier la version filaire.



stock.adobe.com

PLUSIEURS *versions*

Il existe de nombreux types de souris ergonomiques. Outre les souris verticales, on trouve des souris semi-verticales, aussi appelées souris inclinées. Avec leur angle de préhension (l'angle entre le bureau et la main) à 25°, elles diffèrent des souris verticales qui ont un angle de préhension proche de 90°. Si vous souhaitez une transition plus douce entre la souris traditionnelle et la souris verticale, la semi-verticale semble être un bon compromis puisqu'elle est déjà plus confortable et ergonomique. Sébastien Hayot mentionne également la souris trackball (photo), un autre type de souris ergonomique. « *Il s'agit d'une souris inversée sur laquelle on déplace une boule. Son avantage est d'éviter les déplacements du membre supérieur. C'est uniquement la main qui bouge sur la trackball.* »

