

La souris d'ordinateur : 10 conseils antidouleur

par Denis Fortier, auteur et physiothérapeute

Vous avez reçu un ordinateur en cadeau pour Noël ?

Voici une belle occasion de vous transmettre quelques conseils, ceux-ci étant inspirés des questions qui me sont fréquemment posées par mes patients.



Il est reconnu que les personnes qui utilisent régulièrement un ordinateur (et une souris) ont un risque élevé de ressentir de la fatigue et des douleurs. Celles-ci peuvent être passagères, prolongées, localisées à la main, au poignet, à l'épaule, au cou et même au dos.

Voici 10 conseils pour prévenir et soulager la douleur et, idéalement, terminer sa journée en tout confort.

Conseil #1 Prévenez le supplice de la goutte d'eau (ou plutôt du clic)



Pris isolément, un clic de souris est plutôt inoffensif. Or, la répétition de ce même mouvement, exécuté dans la même position, peut causer de la fatigue et des blessures. Pour les éviter, maximisez les périodes de repos d'environ 5 minutes et relâchez la souris aussi souvent que possible. L'immobilité exacerbe la fatigue, particulièrement pendant les périodes d'attentes (lorsque vous ne cliquez pas, mais que votre main demeure sur la souris). Notez qu'il peut prendre jusqu'à deux heures avant que la fatigue s'estompe complètement après une période intensive de travail.

Conseil #2 Renforcez vos muscles

L'utilisation de la souris se compare à une session prolongée de tir du poignet ! Toutefois, ce n'est pas la force brute qui est nécessaire, mais plutôt l'endurance. Prévenez ou soulagez la douleur en renforçant vos muscles des doigts et du poignet, mais aussi ceux de l'épaule et de la région de l'omoplate, comme en faisant des push-ups, au sol ou appuyé au mur.

Conseil #3 Ralentissez

Dans un contexte où la douleur est présente (et qu'il vous est impossible de vous abstenir d'utiliser la souris), ralentissez vos mouvements, au moins durant quelques minutes. Les mouvements rapides sont plus dommageables ; cela est vrai pour la manipulation de la souris d'ordinateur, mais aussi pour la réalisation de la plupart de nos activités.

Conseil #4 Soutenez l'avant-bras

Un appui placé sous l'avant-bras permet de réduire l'effort musculaire de la main et des doigts. Il peut aussi diminuer l'activité de certains muscles de l'épaule jusqu'à 90%. Notez que le coude doit idéalement être fléchi à 90 degrés et l'avant-bras, maintenu à l'horizontale.

Conseil #5 Pensez au bas du dos

Tenez compte de l'ensemble de la posture en commençant par le bas du dos. Par exemple, assurez-vous de conserver le creux lombaire, de façon naturelle et détendue. Pour y arriver, ajustez le support lombaire de votre chaise de bureau ou encore, placez derrière au bas du dos un objet comme une serviette roulée. Cela améliorera l'alignement entre la tête, les épaules et le bassin, cette configuration est l'une des clés importantes d'une posture harmonieuse. Souvenez-vous qu'une tête trop avancée augmente le risque de douleur causée par la souris de l'ordinateur.



Conseil #6 Bougez le haut du corps

C'est une évidence d'affirmer que les muscles des doigts et de la main permettent de tenir la souris. Or, ceux-ci requièrent l'aide des muscles du cou et des épaules. Afin de les détendre et d'éviter les positions prolongées, bougez régulièrement la tête, les épaules et le haut du dos. Une longue et lente expiration est une excellente façon de mobiliser le haut du corps, comme la cage thoracique et les clavicules.

Conseil #7 Utilisez un clavier

Les études démontrent que le temps passé au clavier n'a pas de lien direct avec l'intensité de la douleur ressentie et qu'un travail soutenu est moins dommageable lorsque celui-ci est fait à l'aide du clavier plutôt que de la souris. Bien sûr, les tâches effectuées à l'aide d'une souris sont souvent différentes de celles que l'on réalise avec un clavier. À cet égard, l'utilisation de raccourcis peut réduire la répétition de certains mouvements, tant pour l'environnement [Mac](#) que [PC](#).

Conseil #8a Changez de souris...



Il peut être parfois nécessaire de changer de type de souris. Vous aurez l'embaras du choix : horizontale, verticale, transformable, munie d'une boule (trackball), à deux ou trois boutons, etc. Choisissez la vôtre en fonction de votre morphologie (ex. : la largeur de votre main et la longueur de vos doigts), mais surtout en fonction de votre confort. N'hésitez pas à me poser vos questions dans le fil de discussion qui se trouve à la fin de cet article.

Conseil #8b ... Ou optez pour le pavé tactile

Le pavé tactile est offert dans l'environnement Mac(trackpad) que PC (touchpad). Son utilisation peut réduire considérablement les mouvements répétitifs de l'avant-bras et de l'épaule ; l'index et le pouce étant davantage utilisés. Il peut être parfois avantageux d'envisager une utilisation hybride, soit d'alterner entre un pavé tactile et un souris conventionnelle, par exemple à chaque demi-journée.

Conseil #9 Méfiez-vous du portable

L'utilisation de l'ordinateur portable peut être problématique en terme d'ergonomie. La position du clavier, de la souris ainsi que de l'écran n'est pas toujours optimale. La tête est souvent trop

penchée et les mains trop rapprochées. L'emploi d'un clavier et d'une souris externes devrait être envisagé lors d'une utilisation régulière et soutenue. Du coup, vous pourrez surélever l'écran et cela diminuera l'effort des muscles du cou et des épaules, notamment les trapèzes.

Conseil #10 Consultez

Plusieurs professionnels peuvent vous aider en lien avec l'utilisation d'une souris d'ordinateur : notamment l'ergonome en adaptant votre milieu de travail, [l'ergothérapeute](#) en vous aidant à récupérer les différentes fonctions de votre main et le [physiothérapeute](#) en vous aidant à soulager la douleur. Parlez-en aussi à votre médecin et votre pharmacien.

Un guide pratique

Denis Fortier est physiothérapeute, chroniqueur et l'auteur du livre *Conseils d'un physio*, un succès en librairie. Vous y trouverez une multitude de conseils sur la santé articulaire, 10 autoévaluations et plus de 50 exercices thérapeutiques qui vous permettront notamment de prévenir et de diminuer la douleur ainsi que d'augmenter votre équilibre, votre souplesse et votre force. Le livre de Denis est publié aux Éditions du Trécarré et sera bientôt disponible en France aux Éditions Marabout. Demandez-le à votre libraire !