

## Souris

# Ergonomie au bureau - Souris - Position de la souris - entre le clavier et l'utilisateur

### Sur cette page

[L'espace à droite du clavier est-il le seul qui convienne pour placer une souris?](#)

[Qu'est-ce qu'un clavier muni d'un pavé tactile et pourquoi offrirait-il un confort accru aux utilisateurs de souris?](#)

[En quoi le fait de placer une souris ordinaire entre l'utilisateur de l'ordinateur et le clavier peut-il accroître le confort et la sécurité?](#)

---

## L'espace à droite du clavier est-il le seul qui convienne pour placer une souris?

La souris de la plupart des postes de travail est placée à droite du clavier (ou à gauche, pour les gauchers). Même si l'utilisation d'une plate-forme pour souris et d'un clavier court (pour de plus amples renseignements, se reporter aux fiches d'information Réponses SST intitulées [Choix et utilisation de la souris](#) et [Position de la souris – à la hauteur du clavier](#)) peut accroître le confort de cette position, il existe une autre solution : vous pouvez placer la souris entre vous et le clavier. Il y a deux façons de s'y prendre : l'une consiste à utiliser un clavier muni d'un pavé tactile; l'autre, à placer une souris ordinaire juste devant vous, en bas du clavier.

---

## Qu'est-ce qu'un clavier muni d'un pavé tactile et pourquoi offrirait-il un confort accru aux utilisateurs de souris?

De nombreux claviers sont dotés d'un pavé tactile, un petit tapis incorporé au clavier et faisant office de souris. Le pavé tactile vous permet de vous servir de votre doigt comme s'il s'agissait d'un curseur. Étant donné qu'il est placé directement en face de vous, vous n'avez pas à tendre le bras aussi loin ou de façon aussi peu naturelle que vous le feriez pour manipuler une souris en position habituelle. Cette configuration réduit les risques de douleur et de malaises attribuables aux positions contraignantes ou inconfortables adoptées pendant l'exécution du travail.



Figure 1

---

## En quoi le fait de placer une souris ordinaire entre l'utilisateur de l'ordinateur et le clavier peut-il accroître le confort et la sécurité?

En plaçant une souris entre vous (l'utilisateur) et votre clavier, vous pouvez améliorer considérablement votre posture de travail, car vous n'avez pas à tendre le bras aussi loin ou de façon aussi peu naturelle que vous le feriez si la souris était située à droite (ou à gauche) de votre clavier. Le fait de placer la souris directement devant vous vous assure une posture plus équilibrée, soutenue et confortable; ainsi votre fatigue musculaire et votre inconfort sont moindres, et les risques de blessures en sont d'autant diminués (p. ex. [des troubles musculo-squelettiques liés au travail](#)).



Figure 2

Une souris sans fil est essentielle si l'on veut pouvoir manipuler la souris devant soi, sans entrave. Il peut être nécessaire d'enlever les appuie-bras de votre fauteuil afin de pouvoir le tirer vers le plan de travail – ou aussi près que possible – pour réduire le maintien du bras sous tension pendant l'entrée de données ainsi que les mouvements d'extension excessifs. Si vous utilisez le clavier pendant une période prolongée, vous pouvez déplacer la souris sur le côté pendant ce temps et tirer le clavier vers l'avant.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2023-06-14

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.