

# Quand une *SOURIS* cause des troubles musculo-squelettiques

## L'histoire d'un transfert de connaissances réussi

« **J'UTILISE LA SOURIS À GAUCHE** de mon clavier d'ordinateur depuis quelques mois. Je ressens moins de fatigue dans le bras gauche et certains maux que j'avais au bras droit, à la fin d'une journée ont disparu. »

Cette affirmation est d'un employé du ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille (MESSF), à Québec, Jean Lévesque. Elle aurait pu être faite par plusieurs de ses collègues qui, au printemps 2003, ont fait passer leur souris de la droite à la gauche de leur clavier et s'en portent mieux. La période d'adaptation passée — environ un mois —, leurs maux d'épaule, de cou et de dos ont diminué, s'ils ne sont pas disparus. Quelle a été l'inspiration de ces travailleurs ?

Catherine Fournier est agente de recouvrement au Centre de recouvrement du MESSF. Également représentante à la prévention, elle siège au Comité de santé et de sécurité (CSS) du Ministère. Victime, il y a six ans, d'un accident qui la force à manipuler sa souris d'ordinateur à l'aide de sa main gauche, elle s'intéresse de près aux troubles musculo-squelettiques et à tout ce qui concerne l'hygiène posturale et la bureau-tique. En novembre 2002, elle assiste à une conférence sur l'ergonomie et sur l'importance d'adopter une bonne posture de travail, lors du Colloque annuel de la CSST, à Québec. Elle

y entend parler d'une étude réalisée par Alain Delisle, de l'IRSSST, sur diverses méthodes de manipulation d'une souris d'ordinateur. Son intérêt est soulevé. Pour en savoir davantage, elle se procure le rapport de recherche, le lit et en fait part au Comité de santé et sécurité (CSS) en janvier suivant. Le représentant patronal d'alors, Jacques Martel, et les autres membres du CSS partagent rapidement son intérêt. L'actuelle représentante de l'employeur au CSS, Johanne Sioui, souligne que « l'idée était intéressante, simple à réaliser et n'entraînait aucun coût. » Catherine Fournier rédige donc un résumé qu'elle transmet en avril 2003, au nom du CSS, aux 225 employés du Centre de recouvrement du MESSF. Parce qu'ils souffrent de malaise ou de douleurs aux membres supérieurs, plusieurs d'entre eux s'empressent de

suivre les conseils qu'ils lisent. Au moment de la parution de l'article « Troubles musculo-squelettiques – À gauche, la souris ? » dans *Prévention au travail*, à l'été de 2003, un rappel est envoyé au personnel du Ministère.

La grande majorité des employés du MESSF font du travail de bureau général : saisie de données, consultation de fichiers informatiques, traitement de texte, etc. C'est dire qu'ils passent environ 75 % de leur temps les mains sur leur clavier ou sur leur souris d'ordinateur.

Avant l'intervention du CSS, des plaintes concernant des douleurs aux épaules, au cou et aux poignets lui avaient déjà été acheminées. Des postes de travail avaient été adaptés en conséquence et certains équipements, tels que de nouveaux fauteuils, de nouvelles souris ou des repose-poignets, avaient été fournis à certains employés.

Aujourd'hui, plus de 2 ans plus tard et en tenant compte des mouvements de personnel, 22 personnes continuent de manipuler leur souris d'ordinateur à gauche du clavier et en sont très satisfaites, comme en font foi les témoignages recueillis par M<sup>me</sup> Fournier, dont celui-ci de Johanne Soucy : « J'ai fait l'essai il y a un an. J'ai eu quelques difficultés au début, mais après deux ou trois semaines, c'était devenu naturel. Je n'avais pas vraiment de douleur, mais je ne voulais pas que ça arrive. » Transférer sa souris à gauche, ça peut donc aussi être un geste de prévention. **PT**

MARJOLAINE THIBEAULT



Photo : Roch Thérioux

Catherine Fournier  
et Johanne Sioui  
et la souris,  
à gauche du clavier.

### Pour en savoir plus

DELISLE, Alain, Brenda SANTOS, Yves MONTPETIT et Daniel IMBEAU. *Étude cinématique de diverses méthodes de manipulation de la souris d'ordinateur*, Rapport R-311, 35 pages, 5,35 \$.

« Troubles musculo-squelettiques – À gauche, la souris ? », *Prévention au travail*, vol. 16, n° 2, été 2003.

Téléchargeables gratuitement à [www.irsstq.ca](http://www.irsstq.ca).