

# NOTRE GUIDE SUR LE SYNDROME DE LA SOURIS

---

*Découvrez*

Tout ce qu'il y a à savoir – tant sur les symptômes et les causes du syndrome, que sur la prévention et son traitement



Un nombre pharamineux de personnes souffrent du syndrome de la souris ou en feront l'expérience au cours de leur vie.

**Les études montrent** qu'environ 35% de toutes les personnes dont le travail est sédentaire, devant un écran, feront face, à un moment donné, à un ou plusieurs aspects du syndrome de la souris.

Ce guide aidera celles et ceux qui souffrent du syndrome de la souris mais également celles et ceux qui souhaitent le prévenir. Nous partageons ici les informations disponibles afin de trouver des solutions possibles à mettre en œuvre en amont.

Sommaire



Symptômes

Page

3

Causes

Page

5

Traitement

Page

8

Prévention

Page

13

Quels symptômes surveiller ?

# Qu'est-ce que le syndrome de la souris ?

Le syndrome de la souris est une lésion causée par un stress répétitif. Si vous ressentez des douleurs à l'épaule, à l'avant-bras, à la main ou aux poignets lorsque vous travaillez sur votre ordinateur, vous souffrez probablement du syndrome de la souris. Le dénominateur commun du syndrome de la souris - un terme qui regroupe plusieurs troubles musculosquelettiques (TMS) - tient au fait que les douleurs apparaissent généralement lorsque l'on travaille devant un écran, à l'aide d'une souris ou d'un clavier traditionnels. D'ordinaire, ces douleurs apparaissent dans les zones du corps mentionnées ci-dessus.

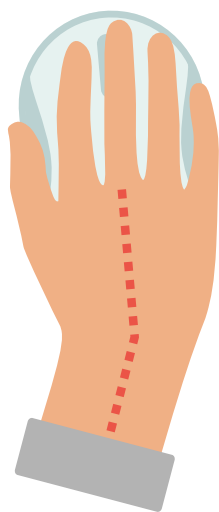
Le « syndrome de la souris » est une appellation inventée par le grand public, car plus facile d'usage que ceux de « syndrome du canal carpien » (SCC) ou de « ténosynovite de De Quervain », deux troubles parmi les nombreux couverts sous le nom de syndrome de la souris. Par ailleurs, le syndrome de la sou-

ris peut être facilement lié à l'un des boutons clés de la souris d'ordinateur. Nous reviendrons sur ce sujet dans ce dossier.

Le SCC ainsi que le syndrome de De Quervain sont deux des troubles souvent causés par des tensions et compression des nerfs. C'est pourquoi ce sont de loin les plus fréquents déclencheurs du syndrome de la souris.

Souvent, cela est suivi d'inflammation des muscles ou des tendons, où le tissu est irrité, causant douleurs et gonflements. Cependant, le syndrome de la souris peut également provenir d'un nerf pincé ou d'un cas grave de myosite. Ce sont des douleurs musculaires localisées, qui ne sont pas considérées comme des blessures à proprement parler car causées par des muscles contractés.

[Source : syndromedelasouris.info](http://syndromedelasouris.info)



## Les symptômes du syndrome de la souris :

- 1 Douleur à l'épaule, à l'avant-bras, aux poignets et/ou à la main
- 2 Douleur aggravée par un travail répétitif ou statique
- 3 Sensation de brûlure à l'épaule
- 4 Douleur dans la main et au bras
- 5 Raideur dans les articulations des épaules, coudes et mains
- 6 Douleur dans les articulations des épaules, coudes et mains
- 7 Capacité de prise et de mobilité réduites dans la main
- 8 Gonflement de la main et de la poignée
- 9 Douleur au toucher au niveau des avant-bras ainsi que de la main

[Source : syndromedelasouris.info](http://syndromedelasouris.info) ; [journées-prevention-santepublique.fr](http://journées-prevention-santepublique.fr)

## Les troubles les plus courants liés au syndrome de la souris:

### **Syndrome du canal carpien**

Un état douloureux au niveau des mains et des doigts. Cette douleur se produit s'il n'y a pas assez d'espace pour le nerf médian. Les personnes particulièrement sujettes au SCC travaillent sur la base de mouvements répétitifs de la main sur une période prolongée. Les symptômes typiques de ce syndrome incluent des sensations de picotements, brûlures ou d'engourdissement qui peuvent être associés à une sensibilité réduite. Les symptômes s'aggravent souvent la nuit ou lorsque le bras est immobile.

### **Syndrome du tunnel cubital**

Ce syndrome survient lorsqu'il y a pression sur le nerf ulnaire, au niveau du coude ou des poignets. La cause première provient souvent de l'utilisation d'outils vibrants employés de manière fréquente, rapide et répétitive, dans des positions de travail difficiles. Les symptômes les plus fréquents incluent des sensations de picotement dans l'annulaire, l'auriculaire et dans la main, particulièrement sous ces deux doigts. De plus, ce syndrome peut causer des douleurs sévères à l'avant-bras et au coude.

### **Le syndrome de De Quervain**

L'un des variants de ténosynovite les plus courants se situe au niveau du poignet. La ténosynovite est une irritation douloureuse des tendons à l'arrière du pouce, qui est souvent causée par un stress au niveau du poignet.

### **La contracture de Dupuytren**

Un trouble qui affecte les mains et les doigts, ce qui rend impossible l'étirement complet des doigts. La main commence à se replier en un poing à mesure que vous vieillissez.

### **L'épicondylite aussi connue comme tendinite du coude ou « tennis elbow »**

La tendinite du coude est une blessure liée à une surcharge qui peut survenir au cours du travail, des loisirs mais également des activités sportives, lorsqu'un stress répétitif se produit. La maladie provoque une douleur intense, principalement autour de l'extérieur du coude.

Les principales causes premières

# Comment apparaît le syndrome de la souris ?

Pour la plupart des gens, le syndrome de la souris est un trouble qui survient lors du travail statique sur un poste d'ordinateur.

## Les causes du syndrome de la souris liées à l'ordinateur :

- 1 De longues heures de travail devant un ordinateur avec une souris traditionnelle
- 2 Travail informatique répétitif
- 3 Travail de précision à l'aide d'une souris conventionnelle
- 4 Ne pas poser les coudes sur le bureau pendant le travail sur ordinateur
- 5 Souris trop petite ou de mauvaise qualité
- 6 Trop de force utilisée à cliquer ou taper sur le clavier et la souris

Le syndrome de la souris apparaît souvent lorsque vous travaillez devant un ordinateur car ce n'est pas une position corporelle naturelle. De plus, vous avez peut-être tendance à rester assis pendant plusieurs heures d'affilée. Les nombreux mouvements répétitifs, tels que cliquer ou taper, fatiguent à la fois les muscles et les tendons. Sur le long-terme, ces mouvements ajoutent du stress sur les nerfs et les tissus, ce qui explique pourquoi les dommages à ceux-ci s'ensuivent généralement. A ce titre, il est essentiel d'être prudent et de veiller à changer ses habitudes et ses positions de travail.

## Tout n'est pas la faute de l'ordinateur

D'autres suspects peuvent également causer le syndrome de la souris. Vous venez juste de débiter le tennis ou le kayak ? Des mouvements qui vous sont peu familiers et répétitifs peuvent provoquer le syndrome de la souris. Une raquette ou une pagaie sont des suspects de premier rang pour le syndrome de la souris.



### D'autres causes du syndrome de la souris :

- | Tensions liées au sport – par exemple, le tennis ou le kayak
- 1 Tensions liées à la portée de charges lourdes à répétition
- 3 L'allaitement peut également causer ce syndrome, étant donné que vous tenez votre enfant d'une manière qui n'est pas adaptée aux besoins de votre corps
- 4 Être en surpoids
- 5 Un manque d'exercice et d'entraînement

[Source : ortiman.fr](http://ortiman.fr)

### Le syndrome de la souris est-il considéré comme une blessure liée au travail ?

Le syndrome de la souris n'a pas toujours été reconnu comme une maladie dite professionnelle. En effet, la première compensation pour une personne souffrant de ce syndrome remonte à 2017. Chaque année en France, plus de 130.000 personnes subissent une opération pour réparer les

dommages causés par ce syndrome. Le syndrome de la souris fait partie des troubles musculosquelettiques et est l'une des maladies professionnelles les plus fréquentes, en France comme dans une majorité des pays européens. Voyons ensemble comment faire reconnaître votre syndrome de la souris.

[Source : ameli.fr](http://ameli.fr)

## De quoi avez-vous besoin pour faire reconnaître le syndrome en tant que maladie professionnelle ?

Le syndrome de la souris est bien reconnu dans [le tableau des maladies professionnelles](#) sous le tableau n°RG57. Dans ce tableau, vous trouverez les informations concernant la correcte désignation de la maladie mais également des symptômes, le délai de la prise en charge en fonction de la désignation dont vous souffrez mais aussi la liste limitative des travaux susceptibles de provoquer ces maladies.

Pourquoi déclarer votre syndrome de la souris en maladie professionnelle ?

- 1 Le syndrome de la souris peut être cause de licenciement pour inaptitude.
- 2 L'intégralité de votre salaire brut vous sera versée durant votre arrêt de travail.
- 3 Il est possible de faire des aménagements sur votre espace de travail à votre retour ou ; il peut également être possible d'obtenir un reclassement au sein de votre entreprise si nécessaire.
- 4 o Si vos séquelles persistent, une rente vous sera attribuée par le médecin conseil de la Sécurité Sociale.

Source : [association-maladie-accident-travail.fr](http://association-maladie-accident-travail.fr)

## L'indemnisation

Pour obtenir des indemnisations dans l'éventualité que vous souffrez du syndrome de la souris et comme pour toute autre maladie professionnelle, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin et remplir le formulaire [S6100b](#) « Déclaration d'une maladie professionnelle ». Ce formulaire doit être envoyé à votre caisse d'assurance maladie en y joignant également :

- Les deux premiers volets du formulaire [S6909](#) – Certificat médical pour accident du travail/ maladie professionnelle, rempli au préalable par votre médecin traitant. Le troisième volet est pour vous, et le quatrième sera envoyé à votre employeur.
- De plus, vous devez obtenir de votre employeur le formulaire [S6202](#), « l'Attestation de salaire – Accident du travail ou maladie professionnelle ». Néanmoins, celui-ci peut être remis ultérieurement pour éviter tout retard dans le traitement de votre dossier.

Votre caisse d'assurance maladie dispose de 120 jours à compter de la réception de votre déclaration, pour apporter une réponse sur le caractère professionnel ou non, de votre maladie.

Source : [ameli.fr](http://ameli.fr)

Le traitement du syndrome de la souris

# Comment traiter les blessures liées au syndrome de la souris ?

Comme le syndrome de la souris est souvent lié au travail informatique et à une mauvaise ergonomie de travail en lien à des équipements de travail inadaptés, il est recommandé de consulter un expert en er-

gonomie. Il peut s'agir d'un ergothérapeute ou d'un professionnel qualifié en matière de configurations ergonomiques sur le lieu de travail.

**La première étape pour traiter le syndrome de la souris consiste** à en éliminer la cause. Débarrassez-vous de vos mauvaises habitudes, changez votre souris pour une souris ergonomique, et effectuez des exercices de renforcement (voir ci-dessous).

## Actions pour lutter contre le syndrome de la souris

L'action la plus importante que vous puissiez prendre pour vous débarrasser du syndrome de la souris est de configurer correctement votre poste de travail.



Portez votre attention en particulier sur les aspects suivants :

- 1 Le bureau
- 2 La chaise
- 3 L'écran d'ordinateur
- 4 Le clavier
- 5 La souris
- 6 La possibilité de varier vos gestes et bouger

### Le bureau

Si votre bureau n'est pas réglé à votre taille, cela peut entraîner des positions de travail inadéquates qui peuvent engendrer par la suite des blessures, notamment en lien au syndrome de la souris.

Vous devriez toujours avoir un bureau réglable en hauteur. Le bureau doit également avoir une profondeur appropriée pour que vous puissiez régler votre écran selon les directives appropriées (voir la section « Écran » ci-dessous).

De plus, il doit être suffisamment large pour avoir de la place pour travailler et pour que vous puissiez y reposer vos avant-bras, afin d'éviter des tensions inutiles.

### La chaise

Votre chaise doit être ajustable pour qu'elle corresponde à votre taille. Il est essentiel de régler la hauteur de votre



siège avant de commencer de régler votre bureau. La hauteur du bureau dépend de la chaise.

Une fois assis, vous devriez être en mesure de vous asseoir avec vos pieds à plat sur le sol. Vous devez également vous asseoir aussi profond que possible dans votre chaise de manière que les deux tiers de vos cuisses soient soutenus, tandis que votre dossier de chaise doit soutenir le bas de votre dos.

*Vous pouvez en apprendre davantage sur les chaises de bureau et trouver celle qui correspond à vos besoins [ici](#).*

## L'écran

Votre écran doit être placé à bout de bras, soit environ 65cm. Vos yeux doivent être alignés avec le bord supérieur de l'écran, ce qui vous permet d'avoir le regard orienté légèrement vers le bas. Si vous avez plusieurs écrans, placez-les en forme de V.

**Essayez  
un clavier  
ergonomique  
pendant deux  
semaines**

## Équipement informatique ergonomique

Pour la plupart, le clavier, la souris et l'écran sont les équipements les plus importants pour le travail sur ordinateur. Ces trois outils doivent vous permettre de travailler dans une position de travail adéquate et répondre à vos besoins individuels.

## Le clavier

Votre clavier doit vous permettre de garder vos poignets dans une position naturelle, en évitant les angles fastidieux. Une inclinaison négative est excellente. Une position des poignets pliée est une position naturelle et détendue.

Par ailleurs, le clavier doit être placé de manière que vous puissiez reposer vos mains et vos avant-bras sur le bureau. Pensez à incorporer autant de raccourcis que possible pour réduire le nombre total de frappes sur votre clavier.

## La souris d'ordinateur

En ce qui concerne votre souris, elle doit vous permettre de travailler dans

des positions naturelles qui ne fatiguent pas votre corps et qui ne vous obligent pas à adopter des positions de travail inadéquates.

D'un point de vue ergonomique, la souris la plus optimale est une souris centrée, placée devant votre torse au milieu de vos mains.

Avec une souris centrée, vos bras sont placés dans une position naturelle et détendue devant votre corps plutôt que sur le côté. Cela supprime la tension sur votre épaule, votre bras ainsi que votre coude. Étant donné que ce stress peut souvent causer de la douleur, le relâchement de la tension latérale pourrait réduire, voire éliminer, le syndrome de la souris.

99% des utilisateurs pensent qu'une souris ergonomique et centrée supprime les douleurs et l'inconfort. \*

Lorsque l'on parle d'ergonomie, les besoins peuvent être très différents d'un individu à l'autre. Il n'existe pas de solution idéale à même de convenir à tous. Par conséquent, la souris centrée ne sera pas faite pour tout le monde.

Une souris à une main peut être la meilleure solution pour vous. Si tel est le cas, il est tout aussi essentiel que vous choisissiez un modèle qui supporte votre travail sur l'ordinateur sans causer de fatigue, ni de stress et sans angles non naturels. Les fonctions les plus importantes sont :

### **| La possibilité d'ajuster l'angle de votre souris**

Si vous posez votre main sur le bureau, votre main ne sera jamais à plat sur la table. Elle reposera sur le bord du côté de votre auriculaire. Cela signifie

que votre souris doit être réglable pour s'adapter à cette position naturelle, de sorte que votre main soit plus verticale sur le bureau.

### **2 Le support du pouce**

Le support du pouce est essentiel, car il supprime la pression sur les tendons du pouce. En tant que tel, cela réduit le stress sur votre main et vous pouvez travailler plus longtemps. Le support doit être réglable dans toutes les directions, de haut en bas, de l'intérieur et l'extérieur, en avant et en arrière. Cela permet de s'adapter aux besoins individuels.

**Essayez  
une souris  
ergonomique  
pendant deux  
semaines**

## La possibilité de varier et de se mouvoir

La variation est un élément clé pour une ergonomie exceptionnelle sur le lieu de travail. Une règle d'or est que vous devez changer de position ou vous lever et vous déplacer environ toutes les 45 minutes. Levez-vous, prenez des rendez-vous en marchant, prenez une tasse de café ou promenez-vous simplement dans le bâtiment.



## Massage

[Copy]

Dans les cas où le syndrome de la souris est devenu un problème dû à la myosite, le massage peut agir pour réduire la douleur, tant que vous vous assurez que la cause première est bien éliminée.

Téléchargez  
notre  
check-list pour  
une configuration  
ergonomique  
appropriée de  
l'espace  
de travail

L'ergonomie est également primordiale dans le bureau à domicile. Tout ce que vous devez savoir à ce sujet se trouve [ici](#).

La prévention est la meilleure des défenses

# Comment éviter le syndrome de la souris ?

Dans les cas où le syndrome de la souris est causé par le travail sur ordinateur, il est possible de l'éviter de la même manière qu'il est traité - en optimisant l'ergonomie de votre espace de travail.

Si vous ne l'avez pas encore lu, revenez au chapitre précédent et assurez-vous d'avoir votre bureau, chaise, clavier, souris et vos habitudes en ordre.

## Exercices

La pratique du sport est généralement une excellente idée si vous souhaitez éviter des

douleurs surprises. Lorsque vous faites travailler vos muscles, votre corps se fortifie pour gérer les tâches que vous demandez de lui - par exemple, en travaillant de manière ergonomique devant l'ordinateur plutôt que de s'effondrer sur son bureau, assis toute la journée.

Si vous êtes sensible au syndrome de la souris lorsque vous êtes devant l'ordinateur, il existe une série d'exercices différents que vous pouvez faire au bureau ou à proximité.

### Exercice pour les épaules

1. Attachez un élastique de fitness en son milieu à une poignée de porte et faites face à la poignée de porte.
2. Saisissez l'extrémité de l'élastique avec chaque main et tirez-le vers l'arrière sans plier le poignet.
3. Laissez vos bras revenir lentement au point de départ et répétez.
4. Vous pouvez voir la vidéo d'instructions ici.

[Vous pouvez voir la vidéo d'instructions ici >>](#)

Retrouvez  
plus  
d'exercices  
ici

### Exercices pour les épaules et le dos

- 1 Placez-vous debout avec vos jambes légèrement écartées, dos droit, et l'extrémité d'un élastique de fitness dans chaque main.
- 2 Gardez les pouces pointés vers le haut et les coudes légèrement pliés
- 3 Étirez vos bras au-dessus de votre tête
- 4 Éloignez vos mains l'une de l'autre et vers le bas, en serrant l'élastique

[Vous pouvez voir la vidéo d'instructions ici >>](#)

### Exercices pour les avant-bras

- 1 1. Installez-vous sur une chaise à votre bureau
- 2 2. Étalez les élastiques devant vous
- 3 3. Laissez vos bras reposer sur le bureau. Gardez votre paume sur la main droite tout en tournant la paume gauche vers le bas. Saisissez les élastiques dans chaque main.
- 4 4. Croisez vos bras avec le bras droit sur le dessus, en les faisant se croiser au niveau des poignets.
- 5 5. Avec l'élastique, faites pivoter votre main droite loin de la gauche, en serrant l'élastique.
- 6 6. Répétez l'exercice avec le bras opposé.

[Vous pouvez voir la vidéo d'instructions ici >>](#)

Contour Design est un leader du marché sur le développement et la conception de souris d'ordinateur ergonomiques et d'accessoires tels que RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse et Balance Keyboard.

Contour Design, Inc. a été fondée en 1995 par Steve Wang et son siège social est situé à Windham, New Hampshire, aux États-Unis.

Ballerup, au Danemark, est le siège social de Contour Design Nordic, qui importe et commercialise ses produits au travers de filiales au Danemark, en Norvège, en Suède, en Finlande et au Royaume-Uni. Contour Design Nordic s'implique dans des partenariats avec des distributeurs d'équipements ergonomiques en Allemagne, en France, aux Pays-Bas, en Autriche ainsi qu'en Suisse.

Contour Design Nordic A/S  
Borupvang 5B, st.tv.  
DK-2750 Ballerup  
[info@contour-design.com](mailto:info@contour-design.com)