

## Le syndrome du «bras de la souris» ou syndrome RSI

*Le travail dans une mine de charbon endommage les poumons. Soulever de lourdes charges abîme le dos. Que peut donc bien provoquer un clic de souris? Aux USA, ce qu'on appelle «le bras de la souris» est déjà le numéro un des maladies professionnelles. Pour les entreprises suisses, il s'agit de faire de la prévention. Mais comment?*

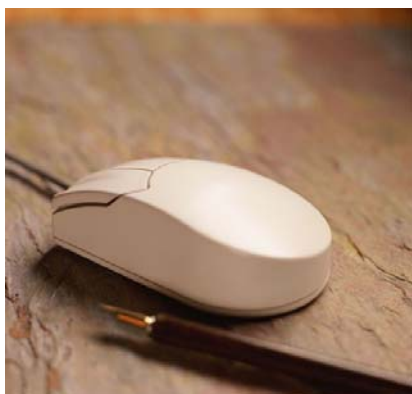


Le travail moderne est «sain» : des heures durant on est assis devant un PC, on travaille, stressé, figé dans la même position – les heures se transforment en jours, les jours en semaines et finalement les semaines en années. Résultat : des **douleurs dans les épaules, les mains et la nuque**, provoquées par ce qu'on appelle le **syndrome RSI** (*Repetitive Strain Injury*), également connu sous le nom de «**bras de la souris**». La coupable est souvent la petite souris d'ordinateur.

Celle-ci est à l'employé de bureau ce que l'air sale est au mineur et les lourdes charges à l'ouvrier de chantier.

### **Suis-je atteint de RSI?**

L'index se plie, exerce une pression et se détend à nouveau – plier, appuyer, détendre, plier, appuyer, détendre. Peu de mouvements sont nécessaires pour diriger une souris d'ordinateur – mais **on les répète des millions de fois**. Le RSI désigne des douleurs qui surviennent en raison d'activités se répétant continuellement. Une position malsaine devant l'écran ou des mouvements des mains reproduits des millions de fois avec la souris ou le clavier engendrent de **minuscules blessures à répétition du tissu musculaire, des tendons et des ligaments**. Au début, elles peuvent guérir sans effets secondaires. Mais si la charge perdure, elle peut amener, avec le temps, à des douleurs chroniques. Conséquence : doigt, main, poignet, coude et épaule font souffrir.



Pendant des années, l'informaticien **Michael H. a travaillé plus de dix heures par jour à l'ordinateur**. D'abord, il a ressenti des tensions dans les épaules; puis les mains et les coudes ont commencé à lui faire mal – au départ seulement certains jours, puis quotidiennement, et enfin toujours plus. Même des mouvements simples tels que soulever une tasse de café pleine sont devenus une torture. «**Je n'ai pas pris les symptômes au sérieux**, pensant qu'ils disparaîtraient», explique le Bâlois de 30 ans. Les douleurs ne sont pas parties – par contre d'infimes mouvements avec la souris sont devenus une galère. Puis ça n'est plus allé.

**Beaucoup de personnes en Suisse sont dans la même situation que Michael H.** Le nombre de cas n'est toutefois recensé nulle part.

## RSI en progression

En Suisse, le RSI n'est ni reconnu comme maladie professionnelle, ni traité comme un thème public, contrairement à beaucoup d'autres pays de l'UE. Cependant, reconnu ou pas, en Grande-Bretagne 200 000 personnes sont en arrêt maladie chaque année pour cause de RSI. Ce phénomène occupe même la **place numéro une des maladies professionnelles aux USA et au Canada.** (...)

**Comment peut-on réduire le risque de maladie?** Les chercheurs et les associations sont unanimes : si l'on veut éviter ou guérir des maladies professionnelles, il faut agir sur la place de travail. L'**ergonomie** est le mot-clé pour un travail adapté à l'humain. L'ergonomie signifie que la table, la chaise, les outils et l'**environnement de travail sont dans la mesure du possible conçus de manière à ne pas nuire à la santé de l'employé.**



Toutefois, des outils et une place de travail aménagés de façon ergonomique ne suffisent pas à freiner la progression du «bras de la souris». Car un facteur déterminant a une influence énorme sur notre corps : le **stress**.

## Cliquer stressé



Certains l'appellent pression, fatigue, charge, peine, souci, préoccupation ou épuisement – mais ces mots se laissent aisément résumer par le mot «stress». Et aussi large qu'est la signification de ce mot, **aussi importante est son influence sur l'apparition du RSI.** Aujourd'hui, cela sonne presque bien d'«être stressé». Et envisager d'éliminer les situations de stress de la vie professionnelle moderne est impensable. Toutefois, le stress devrait rester dans certaines limites.

Nous avons tous besoin de tension comme de détente; ceci est un principe biologique et psychologique de base. **Mais celui qui ne prend pas de pause de toute la journée et qui crispe ses muscles, devra tôt ou tard en assumer les conséquences physiques et psychiques.** La relation entre le psychique et le corps, le stress et les tensions musculaires est la cause essentielle du RSI. C'est pourquoi il est important pour les entreprises d'une part de concevoir le travail de bureau de manière saine et d'autre part de lutter contre le stress.

## Que faire pour lutter contre ce syndrome?

Il y a beaucoup de possibilités pour prévenir le RSI. En dehors de l'**aménagement ergonomique de la place de travail**, comme un bureau réglable<sup>1</sup> en hauteur (pour pouvoir travailler debout), il existe de nombreux outils de travail et logiciels utiles sur le marché. Des souris ergonomiques aux X-Keys (touches spéciales programmables), en passant par les appuie-bras (Easywing), il existe de **nombreux hardware alternatifs qui soulagent le corps durant le travail quotidien à l'ordinateur**<sup>2</sup>. Un simple **logiciel** qui contraint à des **pauses** de travail à l'ordinateur peut également aider.



Michael H. est maintenant en **incapacité de travail depuis plus de cinq ans**. Après un dur combat avec l'AI pour la reconnaissance de sa maladie, il a **aménagé sa vie d'une nouvelle manière**. «Les douleurs surviennent dès que je suis assis trop longtemps devant l'ordinateur ou que je suis stressé», explique-t-il. Mais **en évitant d'exagérer, il peut vivre bien**, et presque sans douleurs. «L'AI<sup>3</sup> m'a conseillé de me recycler. Mais combien y a-t-il de professions pour lesquelles je n'aie pas besoin de mes bras et de mes mains?»



Sergio Mare

Source : *IT Business* 03-04.07 – Human Resources

Titre original : *Von der Kohlegrube zum Computer* («De la mine de charbon à l'ordinateur»)

Traduction française : APV

Date de parution sur [www.apv.org](http://www.apv.org) : 29.10.07

#### Références thématiques :

Plateforme sur le RSI et le bras de la souris : **me-first.ch** - <http://www.me-first.ch/>

Travailler placidement : **fit im job** - <http://www.micropause.ch/default.asp>

Conseils pour la place de travail : **AEH** - <http://www.aeh.ch/>

Cours sur PC : **educaguides.ch** - <http://www.educaguides.ch/dyn/13313.php>

---

#### Notes de l'éditeur

<sup>1</sup> La hauteur du bureau doit être réglée de sorte à ce que les bras soient pliés à angle droit pendant le travail. Les mains ne doivent pas être plus hautes que les coudes afin que les épaules soient détendues.

<sup>2</sup> Expérience faite, une alternative efficace à la souris est la tablette graphique avec stylet. Elle peut permettre de reprendre le travail après un syndrome RSI en évitant de retomber dans les mêmes douleurs, parce que les gestes sont différents.

<sup>3</sup> Assurance Invalidité en Suisse