

Le clavier & la souris

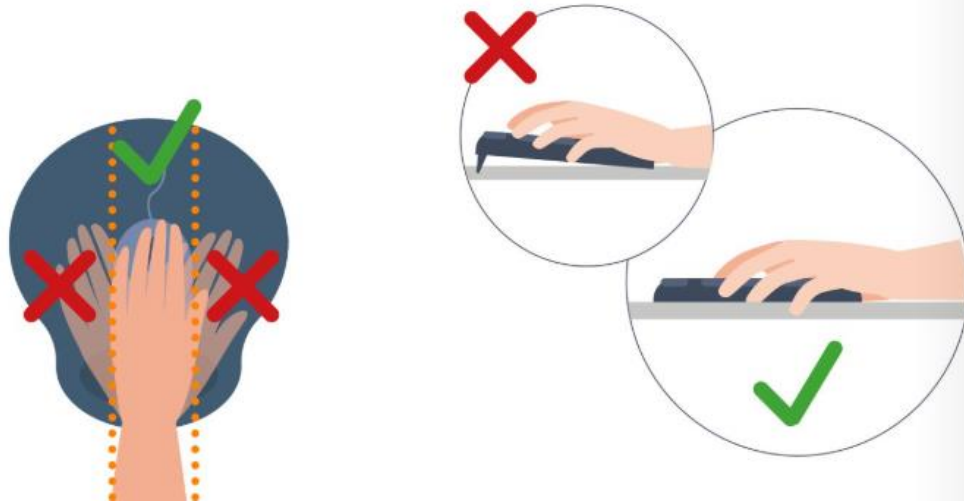
Comment installer mon clavier, ma souris ?

Il est important de prendre en compte l'ensemble clavier-souris.

Pour permettre l'appui occasionnel de vos mains et avant-bras, le clavier doit être devant vous et à une distance du bord du bureau de 10-15cm environ.

La souris doit être placée le plus près possible du clavier, dans le prolongement de votre épaule, coude, poignet et manipulée avec votre avant-bras posé sur le bureau. Sa taille et sa forme doivent être adaptées à votre main.

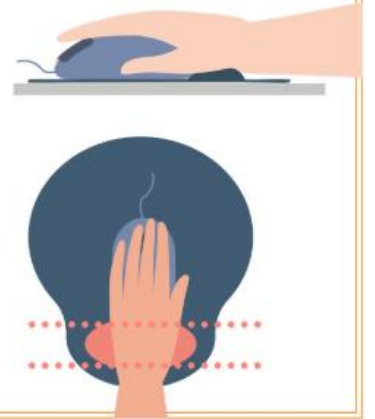
Un clavier avec un pavé numérique dissociable permet de rapprocher au mieux la souris du clavier. Ne dépliez pas les pieds du clavier, ne le surélevez pas (en mettant des documents en dessous) ce qui accentuerait la cassure de vos poignets.



Dois-je utiliser un repose-poignets (clavier ou souris) ?

Le repose-poignet devrait être appelé repose-paume car c'est la paume de la main et non le poignet qui doit reposer sur le coussinet pour maintenir le poignet en position neutre.

Son utilisation peut apporter un confort. Mais mal utilisé, il peut bloquer la mobilité du poignet dans l'utilisation de la souris et l'accompagnement de la main dans le mouvement des doigts sur le clavier.



»» Une alternative à la souris : les raccourcis clavier

Quelques exemples :

PC		Nouveau document
		Enregistrer
		Champ suivant
		Champ précédent
		Imprimer
		Fermer le programme
		Tout sélectionner

MAC		Ouvrir un fichier
		Enregistrer
		Champ suivant
		Champ précédent
		Ouvrir Finder
		Imprimer
		Fermer la fenêtre active
		Tout sélectionner

»» Réglages de la souris

Vous pouvez régler la vitesse de déplacement, le nombre de clic et le défilement de la roulette de votre souris (PC : Paramètres système, Mac : Préférences système).