



LA VOITURE

un véritable outil de travail

GUIDE de bonnes pratiques

Du fait de leur métier et des conditions de circulation rendues difficiles, de plus en plus de personnes passent de nombreuses heures au volant. L'utilisation du véhicule peut engendrer des troubles allant de la fatigue à des douleurs invalidantes. La position de conduite prolongée peut être un facteur aggravant du risque de troubles musculo-squelettiques (TMS).

LE POSTE DE CONDUITE

Monter/descendre

- **Pour monter**, présentez-vous de dos vers l'ouverture de la voiture, posez les fesses sur le siège et pivotez d'un bloc pour passer les jambes.

Pour soulager votre dos, prenez des points d'appui :

- une main sur le pavillon du toit (ou la poignée intérieure), l'autre sur le haut de la portière.
- ou une main sur le volant et l'autre sur le pavillon du toit.



Position de conduite

Un **réglage optimal du siège** conducteur **réduit l'inconfort** de la position de conduite (évite la fatigue, l'apparition d'engourdissements, de raideurs musculaires, voire des douleurs lombaires), c'est aussi une question de sécurité (baisse de vigilance, perte des réflexes, apparition de micro-sommeils).

Réglage du siège

• Avancée ou recul du siège

Assis au fond du siège, la pédale d'embrayage enfoncée au maximum, la jambe doit être légèrement fléchie (sans déplacement du bassin).



• Inclinaison du dossier

Les épaules en contact avec le dossier, la paume de la main droite doit atteindre le haut du volant.

• Positionnement des mains

Les mains doivent être positionnées sur le volant à « 9h15 » afin de permettre des mouvements de conduite « moins brusques » et un accès aisé aux commandes de bord.



Bien régler votre siège vous permettra d'avoir une position de conduite adaptée ainsi qu'une visibilité parfaite de la route et du tableau de bord.

L'angle cuisses-tronc doit être de 110° environ, afin d'atténuer les effets des vibrations .

Si le dossier est trop incliné, le cou risque d'être sollicité, entraînant des fatigues musculaires.

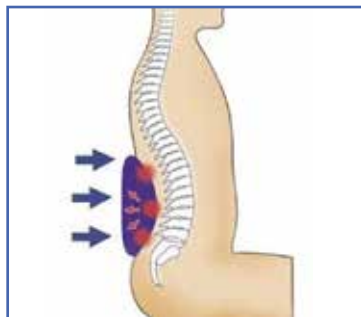


• Soutien lombaire

Ajuster la hauteur et l'épaisseur du soutien lombaire de façon à combler le creux lombaire.

En l'absence de ce réglage, il existe des solutions :

- un coussin lombaire,
- une serviette roulée installée dans le creux lombaire.



Réglage de l'appui-tête

Ajuster le bord supérieur de l'appui-tête à la même hauteur que le point culminant de votre tête. L'écart entre la tête et l'appui-tête ne doit pas excéder quatre centimètres.

L'appui-tête réduit le risque de traumatisme cervical en cas de choc.



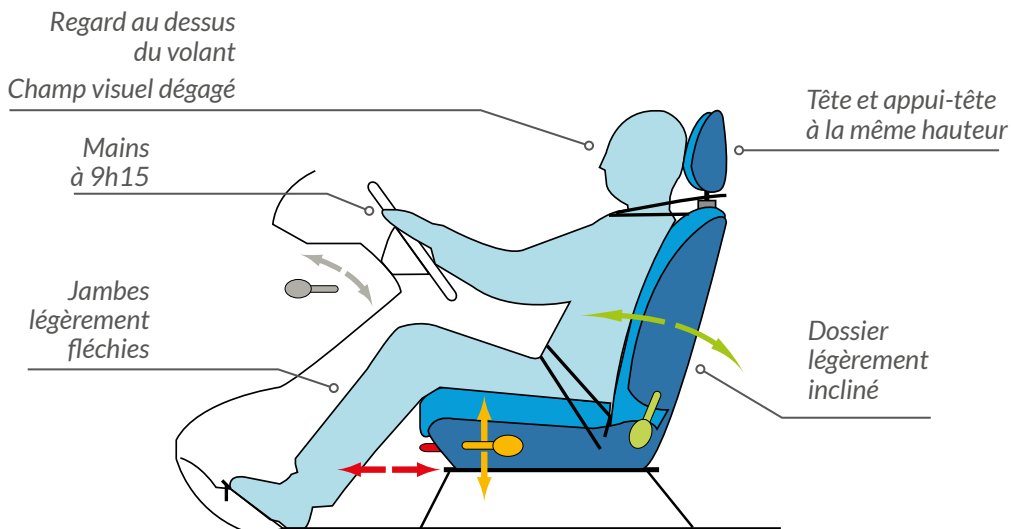
Mise en place de la ceinture de sécurité

Pour éviter la rotation de la colonne vertébrale et les sollicitations des articulations de l'épaule, suivre le déroulé des gestes à effectuer :



Un réglage optimal du siège et de l'appui-tête réduit l'inconfort.

SYNTHESE DU POSTE DE CONDUITE



ASTUCES

- **Marche arrière** : privilégier l'utilisation des rétroviseurs pour éviter la rotation du cou et la torsion du dos.
- **Au poste de conduite** : ne pas prendre les objets situés à l'arrière mais sortir pour les saisir par la porte arrière.
- **Maintenir le véhicule en bon état** : amortisseurs, pneumatiques...
- **Privilégiez une tenue légère** : favorise un meilleur confort thermique et une aisance gestuelle.

Acquérir les bons réflexes

CHARGEMENT DÉCHARGEMENT

Les bons réflexes

- **Dans la mesure du possible, respecter les principes de manutention :**

- Rapprocher la charge le plus près possible.
- Plier les jambes.
- Garder le dos droit (regarder au loin).
- Utiliser la force des jambes.



- **Plusieurs techniques pour rapprocher la charge :**

- Soulever légèrement la jambe et tirer en gardant le dos droit.
- Prendre appui avec une jambe sur le rebord du coffre, lorsque le véhicule le permet.
- Utiliser un crochet.



Critères de choix d'un véhicule

• Au moment d'acheter ou de remplacer un véhicule, l'activité et la morphologie de l'utilisateur doivent être pris en compte :

- **Modèle** du véhicule adapté à l'activité (type de trajet, volume de chargement...).
- **Réglages multiples** :
 - du siège : en profondeur, en hauteur, appui lombaire ;
 - du volant : profondeur et hauteur.
- **Coffre ou hayon ouvrant au ras du plancher** : facilite le chargement/déchargement en faisant glisser la charge.
- **Climatisation**.
- **Siège** : revêtement laissant passer l'air.
- **Boîte automatique** : permet d'éviter les contraintes dues au débrayage et au changement de vitesse.

Exercices de détente

• Lorsque vous êtes à l'arrêt dans un embouteillage :

- placez vos mains à 9h15 sur le volant ;
- calez-vous bien au fond du siège ;
- inspirez en serrant le volant ;
- expirez par la bouche en relâchant.



• Sur de longs trajets, lors d'une pause, étirez-vous.



SÉCURITÉ

Pour éviter la somnolence au volant :

- **Dormez bien** les jours qui précèdent un long trajet routier, notamment la veille de votre départ.
- **Arrêtez-vous** sur la route toutes les deux heures pour faire des exercices physiques et des étirements.
- **Buvez** de l'eau, du thé ou du café tout au long du trajet.
- **Aérez** l'intérieur du véhicule.
- **Parlez** avec les occupants du véhicule.

En cas de fatigue : arrêtez-vous et allongez-vous en basculant votre siège et en fermant les yeux environ **quinze minutes**.



Pour éviter la baisse de vigilance : pas de consommation d'alcool, de drogue et de certains médicaments.



Interdiction d'utilisation du téléphone au volant
(responsabilité pénale du conducteur).
