



CONSEIL AUX CONDUCTEURS

Position de conduite et détente

L'un des secrets pour bien rouler est... de s'arrêter.
Cela permet au conducteur de ne pas accumuler la
fatigue, donc de rester vigilant et concentré plus
longtemps.



ÊTRE BIEN ASSIS



- ➔ Le dossier du siège doit être presque vertical.

Régler son siège en fonction de son poids si cette option est disponible.

- ➔ Positionner l'appui-tête de manière à éviter d'avoir la nuque fléchie vers l'avant.

Régler les rétroviseurs pour éviter la flexion ou torsion de la nuque.

- ➔ Si le siège possède des accoudoirs réglables, les régler de telle sorte que l'avant-bras repose confortablement dessus, sans hausser ou abaisser les épaules et sans inclinaison du tronc.

Les bras doivent rester le long du buste.

Régler la distance entre votre siège et les pédales : votre jambe doit être légèrement fléchie lorsque vous débrayez à fond. Veillez à ce que le pied soit dans le prolongement de la jambe afin d'éviter un angle excessif et l'apparition de crampes.

- ➔ **Le dos doit rester droit.** Respecter la courbure et la cambrure physiologique du dos, en plaçant éventuellement un petit coussin au niveau des lombaires.
- ➔ **Vous devez pouvoir maîtriser le volant** sans avoir les bras complètement tendus lorsque votre dos est au fond du siège.
- ➔ **Régler le volant en position basse (sans gêner les genoux) afin d'éviter une élévation des bras.** Il est possible de régler la hauteur du volant sur certains véhicules.

Contraintes posturales induites lors de la conduite

- Lorsque vous conduisez, vos bras et vos mains sont placés plus haut que lorsque vous êtes assis à votre bureau de travail. Le bras droit est en extension lors du changement de vitesse.
- Vous devez aussi étirer davantage vos jambes pour utiliser la pédale de frein et l'accélérateur. Votre corps absorbe les vibrations de la route lorsque celle-ci est cahoteuse ou inégale, et il doit aussi résister à la force qui s'exerce sur lui lorsque vous changez de voie, prenez un virage ou tournez. La vitesse d'accélération et de décélération a également un effet sur votre corps.
- Les conducteurs se plaignent souvent d'inconfort ou de douleurs dans le bas du dos, fatigue dans les épaules, crampes aux pieds, cervicalgies. La position assise prolongée peut être responsable de pathologies dorsales et de troubles musculosquelettiques.



CONSEILS POUR SE DÉTENDRE

- ➔ Faites des pauses régulièrement, debout ou mieux encore en marchant, toutes les 2 h ou tous les 200 km.
- ➔ Privilégiez les véhicules avec boîte automatique pour les déplacements longs et fréquents.

Pour mieux relâcher la tension musculaire, vous pouvez :

- ➔ Marcher en faisant au moins deux fois le tour de votre véhicule, ou mieux en vous promenant 5 minutes.
- ➔ Respirer profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
- ➔ Effectuer quelques exercices, comme ci-dessous :



Contre les crampes dans les bras.

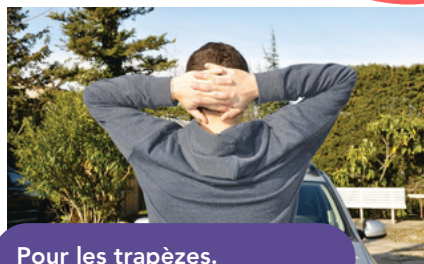
Tendre le bras en avant à l'horizontal.

«Casser» le poignet vers l'extérieur (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque main)



Pour le dos et les lombaires.

Poser le pied sur le pare-choc ou le capot du véhicule. Fléchir puis étendre la jambe en essayant d'attraper son pied, sa cheville, son mollet ou son genou (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque jambe)



Pour les trapèzes.

Position debout, la paume des mains à plat sur l'arrière du crâne.

Position debout, la paume des mains à plat sur l'arrière du crâne.

Debout, jambes légèrement écartées et pliées.

Se pencher en avant, en laissant ses mains effleurer le sol en soufflant 3 fois de suite pendant une dizaine de secondes.



Pour le dos et les lombaires.



Avant le déchargement du coffre ou de l'arrière du camion, attendez quelques minutes que votre corps s'adapte à être en dehors du véhicule. Étirez-vous pour que vos muscles reprennent leur souplesse.

