

# Risque routier : siège bien réglé = dos préservé



La position assise immobile et les vibrations dans un véhicule peuvent être à l'origine de douleurs au niveau du dos. Une mauvaise position et/ou une situation stressante au volant peuvent accentuer ces contraintes.

## INTÉRÊTS D'UN BON RÉGLAGE ?

Une bonne position de conduite permet :

- Une bonne visibilité de la route et des informations dispensées sur le tableau de bord ;
- Un accès rapide aux commandes ;
- Un meilleur confort pour limiter la fatigue physique.

S'installer correctement au poste de conduite est conseillé pour tous les conducteurs.

## LE CHOIX DU VÉHICULE ET DE SON AMÉNAGEMENT

Il doit faire l'objet d'une attention particulière en y associant les utilisateurs. Privilégier :

- Un véhicule 5 portes, de type monospace ;
- Une boîte automatique ;
- Un siège ferme avec des possibilités de réglage (électrique idéalement), notamment pour les vertèbres lombaires ;
- Des accoudoirs central et latéral de même niveau ;
- Un volant réglable ;
- Des suspensions hydropneumatiques ou pneumatiques (meilleure absorption des vibrations) ;

- Une cloison de séparation pleine et des points d'arrimage pour les véhicules utilitaires (norme ISO 27 956).

## PAUSE

La sécurité routière conseille un arrêt toutes les 2 heures. Pour des personnes sensibles du dos, un arrêt est conseillé toutes les heures. Faire des pauses pour marcher quelques minutes afin de détendre les muscles et de relâcher la pression exercée sur les disques intervertébraux.

## EXERCICES DE DÉTENTE MUSCULAIRE

Attention : Ne pas aller au-delà de ses capacités. S'arrêter lorsque la tension est considérée comme douloureuse (réaliser chaque exercice de manière progressive).

Marcher en s'étirant, en faisant quelques exercices :

**La nuque**  
Pendant 10 secondes  
Le réaliser des 2 côtés,  
durant 5 secondes.

**Les épaules**  
Répéter 10 fois des 2 côtés,  
durant 5 secondes.

**Les membres supérieurs**  
Répéter jusqu'à 10 fois par bras.  
Durant 5 secondes paume de la main vers le haut et  
durant 5 secondes paume de la main vers le bas.

**Les membres inférieurs**  
Maintenir la jambe tendue durant  
le temps de l'expiration, répéter  
le mouvement 10 fois par jambe.

**Le dos**  
Durant 5 secondes.

Maintenir la position durant le  
temps de l'expiration, répéter  
le mouvement 10 fois par  
jambe.

## À CONSULTER

ACST  
Fiche conseil 9.1

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## PLUS D'INFOS

[Code du travail](#)



Scannez-moi et  
retrouvez  
toutes nos  
fiches conseils !

Siège social  
21 rue de l'Industrie  
67400 Illkirch-Graffenstaden  
03 88 32 44 44  
[www.acst-strasbourg.com](http://www.acst-strasbourg.com)

Crédit photo : Canva  
01/2022

## LES DIFFERENTS REGLAGES



### 1. RÉGLAGE DU SIÈGE

**Assise** **Hauteur** : ligne du regard à mi-hauteur du pare-brise, le menton doit être au-dessus du niveau du volant ;

**Profondeur** : paume de la main atteignant le volant sans que le dos quitte le siège genoux fléchis. Les pédales doivent être enfoncées sans déplacement du dos ;

**Dossier** **Inclinaison** : le dossier doit faire un angle d'environ 110° avec l'assise du siège. Les mains doivent atteindre toutes les commandes sans avoir à décoller l'une ou l'autre des épaules du dossier ;

**Lombaire** : réglage par rapport aux vertèbres lombaires ;

**Appui-tête** : bord supérieur à la même hauteur que le sommet de la tête.

### 2. RÉGLAGE DU VOLANT

**La position du volant doit permettre :**

- Un angle des bras compris entre 135° et 90° au niveau des coudes ;
- Un positionnement des mains à 9h15 ou à 10h10, les pouces reposant sur les branches du volant ;
- Un champ de vision dégagé.

### 3. RÉGLAGE DES RÉTROVISEURS

- Le haut du rétroviseur intérieur doit être aligné avec le haut de la vitre arrière ;
- Les poignées des portes arrière doivent être visibles en bas à droite du rétroviseur gauche et en bas à gauche du rétroviseur droit.

## COMMENT MONTER ET SORTIR DE SON VEHICULE

• S'asseoir et sortir de la voiture en faisant pivoter le bassin : les genoux sont tournés face au trottoir avant de rentrer ou sortir de la voiture.



• Habitacle haut : ne pas sauter de la cabine et/ou de la remorque. Descendre les marches pas à pas.



### AUTRES REGLAGES

• **Accoudoir central**

De préférence situé à la même hauteur que le latéral pour soulager la pression exercée sur le dos.

• **Ceinture**

Passer sur l'épaule et non à la base du cou – la sangle basse appuyée sur les os du bassin et non sur le ventre.