



Une série de bulletins d'informations pour garder nos membres renseignés et en sécurité

Numéro 10
Le 19 novembre 2009

Sujet : Blessures et douleurs causées par une conduite automobile prolongée

Les personnes qui travaillent sur la route ou qui conduisent pendant de longues périodes assises dans leur véhicule sont plus à risque de subir des blessures. Rester assis dans un véhicule sans s'arrêter pour s'étirer à chaque heure ou deux peut causer des douleurs et courbatures.

Les blessures courantes et effets sur la santé associés à la conduite automobile prolongée incluent :

- Crampes ou spasmes dans les pieds, les jambes ou le bas du dos
- Douleur ou inconfort aux points de pression dans le dos, les jambes et le postérieur
- Mauvaise circulation dans les jambes et les pieds
- Risque accru de blessures au bas du dos lié au fait de lever une charge immédiatement après avoir conduit
- Risque accru de dégénérescence ou de dommages aux disques intervertébraux (hernie)

La plupart des blessures liées à la conduite en voiture peuvent être attribuables à la position assise pendant de longues périodes et aux vibrations globales du corps.

La position assise aplatit le creux du dos, augmentant ainsi la pression sur les disques intervertébraux. Cette posture diminue la capacité des disques à absorber les vibrations provenant du véhicule. De plus, les ligaments du dos qui retiennent la colonne vertébrale lors d'un mouvement peuvent devenir flasques après de longues périodes en position assise et même pendant quelque temps en position debout. Ces tensions sur les disques et les ligaments peuvent augmenter le risque de blessures au dos.

Les vibrations globales du corps provoquent une poussée d'activité des muscles du dos. Cette activité fait en sorte que les muscles du cou et du dos se fatiguent plus rapidement, réduisant le support qu'ils procurent à la colonne vertébrale. Même si les muscles sont moins sollicités, sans repos ils se fatiguent et peuvent entraîner des blessures au dos.

Conseils pour éviter les risques potentiels pour la santé liés à la conduite d'un véhicule

- Régler le siège et le volant afin de pouvoir :
 - atteindre le volant sans étirer les bras ; conserver un espace suffisant de 25 à 30 cm entre le volant et son torse pour permettre au coussin de sécurité gonflable de se déployer en cas de collision.
 - appuyer sur l'accélérateur sans déplacer le bas du dos du dossier vers l'avant.
 - atteindre facilement les commandes.
 - être assis suffisamment haut pour bien voir les instruments, les indicateurs de bord et les rétroviseurs, en plus d'avoir une bonne visibilité par le pare-brise avant et les glaces latérales.
- Incliner le siège de façon que toute la longueur des cuisses soit soutenue par le coussin du siège, mais sans ressentir de pression à l'arrière des genoux.
- Incliner le siège d'un cran ou deux de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant aux 20 à 30 minutes afin de changer la direction des vibrations sur son corps, si réalisable en toute sécurité.
- Assurer un bon entretien de la suspension du véhicule et, le cas échéant, placer un coussin sur le siège pour atténuer les vibrations.
- Utiliser un soutien lombaire pour permettre d'ajuster le dossier à son dos de façon à augmenter son confort ; une serviette enroulée placée au bon endroit conviendra parfaitement.
- Adopter une bonne posture - s'asseoir sans se déclinier.
- Arrêter et faire une pause ainsi que des étirements régulièrement, pendant plusieurs minutes à chaque heure ou deux.

Visitez la page internet en matière de santé et de sécurité au : www.twu-stt.ca/fr/santé-et-sécurité

Comité national du STT en santé et en sécurité