



Réglage du siège

Conducteur d'un véhicule léger

Lorsque nous sommes amenés à réaliser de nombreux déplacements professionnels ou domicile-travail, il est important de bien régler son siège conducteur afin de limiter l'apparition de Troubles MusculoSquelettiques (exemples : lombalgies, cervicalgies...).

Ce document vous permettra de régler au mieux le siège de votre véhicule. Pour toute question, contactez votre médecin du travail.

Comment régler mon siège conducteur ?

Les réglages, étape par étape :

1. **Hauteur du siège** : élevez le siège le plus haut possible tout en gardant un espace suffisant vis-à-vis du plafond. Le regard doit se trouver au moins 76 mm au-dessus du volant.
2. **Rétroviseurs** : ajustez les rétroviseurs.
3. **Si existant : réglage de la longueur de l'assise** : vous devez pouvoir passer trois doigts entre l'arrière des genoux et l'avant du siège.
4. **Accès aux pédales** : avancez le siège jusqu'à ce que vous puissiez pousser les pédales au maximum avec tout le pied (pas uniquement la pointe). Si besoin, réajustez la hauteur du siège pour y parvenir.
5. **Si existant : inclinaison du siège** : inclinez l'assise de façon à ce que les cuisses soient soutenues par le coussin de l'assise, sans pression au niveau de l'arrière des genoux.
6. **Inclinaison du dossier** : ajustez le dossier. Toute la longueur du dos doit être soutenue. Si vous avez besoin d'avancer la tête en avant, c'est que le siège est trop incliné en arrière.
7. **Si existant : soutien lombaire** : ajustez le soutien lombaire. Le dossier doit être confortable, sans point de pression ressenti dans le dos.
8. **Volant** : ajustez la position du volant (hauteur et profondeur). Le centre du volant doit se trouver entre 25 et 30 cm du sternum. Vos bras doivent être dans une position confortable (ni trop hauts ni trop bas).
9. **Appui-tête** : le sommet de l'appui-tête doit correspondre au sommet de votre tête. S'il existe un réglage en inclinaison, ajustez-le de sorte qu'il touche quasiment votre tête lorsque vous êtes installé au poste de conduite.
10. **Vérifications** : vérifiez que tous les éléments nécessaires à la conduite sont facilement accessibles (pédales, différentes manettes...). Au besoin, repassez toutes les étapes en revue.



Source : www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html