

Sièges ergonomiques

BIEN SE POSITIONNER POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

Par Bernard Gauthier

RARES SONT LES CAMIONNEURS QUI N'ONT PAS DÉJÀ ÉPROUVÉ DES MAUX DE DOS, DES HERNIES DISCALES OU D'AUTRES PROBLÈMES PHYSIQUES APRÈS QUELQUES ANNÉES DE CONDUITE. LA DOCUMENTATION EST ABONDANTE À CE SUJET. BEAUCOUP DE CAMIONNEURS ÉPROUVENT DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) SOUVENT EN RAISON DE MAUVAIS RÉGLAGES DU SIÈGE ET D'UNE ERGONOMIE MAL ADAPTÉE À LA MORPHOLOGIE DU CONDUCTEUR. POURTANT, IL EXISTE DE PETITS CONSEILS À SUIVRE AU QUOTIDIEN POUR DIMINUER LES RISQUES ET MÊME LES ÉVITER.

Les spécialistes vous le diront. Il y a de bonnes habitudes à prendre pour mettre toutes les chances de son côté. Le corps humain n'est pas fait pour demeurer assis sur une longue période. « Les muscles sont moins alertes et ce n'est pas un bon moment pour faire des opérations de manipulation immédiatement après un long trajet en camion. Ne serait-ce qu'une petite marche, se dégourdir et s'étirer avant de se remettre au travail exigeant des efforts pour soulever des marchandises. Le sang doit circuler dans les jambes, l'objectif étant d'éveiller les muscles pour être prêt à l'effort », explique Patrick Vincent, ergonomiste certifié et président, de Vincent Ergonomie.

Autrement, dit-il, après quelques heures de route, « il y a une forme d'engourdissement des muscles. Si on saute du véhicule en n'utilisant pas une descente en trois points, il est clair que nous mettons tout notre système à rude épreuve. On peut même développer de sérieuses blessures aux genoux et au dos parce qu'il n'y a pas d'absorption. »

« Après quatre heures de route, le chauffeur devrait prendre une pause d'au moins dix

minutes pour faire quelques étirements et reposer ses muscles », ajoute Jean-François Tremblay, directeur des opérations, Ergofab.

Dans les faits, une posture assise prolongée et les vibrations sont en lien avec les maux de dos. Des études démontrent que plus le kilométrage parcouru est élevé, plus il y a de problèmes physiques.

Ajustement du siège

Si le chauffeur est propriétaire de son véhicule, les spécialistes s'entendent pour dire que la meilleure décision à prendre serait de se procurer un siège selon la morphologie de son corps. Dans les faits la plupart du temps, les camions appartiennent à des flottes de transporteurs et le siège est utilisé par plusieurs chauffeurs.

Patrick Vincent dit qu'il est important que le chauffeur vérifie les redressements du siège et du poste de conduite. « Il faut que le dos soit bien appuyé, qu'il y ait une légère inclinaison du dossier pour que le poids du corps soit bien transféré sur l'assise afin d'éviter d'irriter le nerf sciatique. Au sujet de l'appuie-tête, la partie la plus épaisse doit être alignée avec le sommet des oreilles. Cela ne doit pas dépasser les sept à dix centimètres entre l'arrière et l'appuie-tête. Un autre élément à ne pas oublier s'ils sont offerts : le redressement des ballons pour bien épouser le creux du bas du dos. »

Quant à Jean-François Tremblay, il ajoute que le siège doit maintenir le corps dans l'axe de la route, avec plusieurs réglages (dossier, hauteur, axe longitudinal) et un bon amortisseur de vibrations.

« Après quatre heures de route, le chauffeur devrait prendre une pause d'au moins dix minutes pour faire quelques étirements et reposer ses muscles »

- Jean-François Tremblay, directeur des opérations, Ergofab.

Au Québec, l'état des routes entraîne des conséquences parfois graves sur l'état physique des conducteurs. Les butées doivent être bien ajustées pour éviter les vibrations et le transfert au corps. La distance aux pédales, l'inclinaison du dossier et le gonflement des appuis lombaires sont des facteurs à considérer.

Formation

Le directeur des opérations d'Ergofab dit que les opérateurs devraient recevoir une bonne formation à ce sujet. « Souvent, c'est pris à la légère et les opérateurs/chauffeurs ne prennent pas le temps d'ajuster leur siège aux commandes du véhicule. Ils doivent s'habituer à varier les réglages. Il ne faut pas que ce soit statique. De plus, le siège doit être entretenu à tous les 2 000 à 3 000 heures de travail et les mousses d'acier doivent être alors changées. Ce qui ne se fait malheureusement pas. »

Sièges ergonomiques

Heureusement, les sièges des camionneurs sont de mieux en mieux adaptés aux besoins de chacun selon leur taille, leur poids et autres paramètres.

Chez le fabricant de sièges conducteur Amobi, Cathy Royer du service à la clientèle indique que le siège de la série CREST-AIR est composé de cellules pneumatiques à l'assise et au dossier, d'un appui lombaire innovateur et de fonctions et de plages de réglages procurant un soutien sur mesure à chaque conducteur.

L'objectif de la série CREST-AIR est d'épouser la morphologie de chacun. « L'assise du siège s'allonge indépendamment du dossier sur une course de 7,5 centimètres. Les supports pneumatiques se positionnent de façon optimale selon les besoins du conducteur. Le réglage en longueur de l'assise permet de dégager les genoux et de favoriser une circulation sanguine en vue de réduire la pression au bas du dos. »

Propreté du siège

Saviez-vous qu'il existe des housses de siège antibactériennes traitées à l'argent? Cette façon de faire élimine toutes traces de bactéries en éliminant l'oxygène. Les bactéries meurent, ce qui a pour effet d'exclure les odeurs dans le camion et l'humidité dans le bas du dos, des fesses et des jambes.

« Lorsque l'habitacle est en meilleure santé, le camionneur ne s'en porte que mieux. La housse est lavable à la machine et sa durée de vie est de plusieurs années. Nous sommes les seuls à fabriquer cela. C'est un tissu assez complexe à fabriquer du fait que l'argent est cuit dans le tissu. Offert depuis plus de sept ans, notre marché est concentré au Québec, en Ontario, l'Ouest canadien, les Maritimes et dans les mines du Chili », soutient Denis St-Pierre, président-directeur général, Hi-Tech.

Selon une étude de Charles Côté de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQAT) réalisée en juin 2016, les troubles musculo-squelettiques ont touché les travailleurs, tous secteurs confondus :

- 63% des travailleurs ont ressenti une douleur à au moins une région corporelle au cours des 12 derniers mois soit 2 244 000 travailleurs;
- 72% estiment que leur douleur est directement liée à leur emploi peu importe le siège de la douleur;
- 33% estiment que leur douleur liée au travail est présente « souvent ou tout le temps. ■

www.ergofab.ca/ra
www.vincentergonomie.com
www.hitechoriginal.ca
www.amobi.ca/fr

SAVIEZ-VOUS QUE...

Qu'il existe des housses de siège antibactériennes traitées à l'argent? Cette façon de faire élimine toutes traces de bactéries en éliminant l'oxygène.



Denis St-Pierre
Président-directeur général
HiTech



Jean-François Tremblay
Directeur des opérations
Ergofab

Photo © HiTech

Photo © Ergofab

RÉUSINAGE DE ROUE DE CAMION



**RÉUSINAGE
ROUE DE CAMION**

ROULEZ EN SÉCURITÉ!

1 866 769-9869



Distributeurs certifiés

 DESHARNAIS	 Toujours la bonne conduite.	 Toujours la bonne conduite.	 MEMBRE DU RÉSEAU TIRECRAFT
 Chicoutimi commercial	LES PNEUS RGUAY	 PNEUS GBM	 PNEUS LAVOIE
 	 PNEUS CÔTÉ	 Les Pneus M. Gagné	 PNEUS SAGUENAY