

## CONSEILS GÉNÉRAUX PENDANT LE VOYAGE

Il est préférable de ne pas rouler plus de deux heures d'affilée en voiture. C'est important non seulement pour rester concentré, mais aussi pour ménager son dos et sa nuque. Si possible, changez régulièrement de conducteur.

Pour sortir de la voiture, faites d'abord pivoter votre corps et vos jambes d'un quart de tour, puis posez les deux pieds sur le sol. Relevez-vous en partant de cette position et, si possible, utilisez le volant ou une poignée comme point d'appui. Pour entrer dans la voiture, effectuez le mouvement inverse : commencez par vous asseoir, puis tournez le corps et les jambes à l'intérieur. Une housse plastique sur le siège peut faciliter le mouvement de rotation.

Pour les passagers ou même lorsque l'on n'a pas la possibilité de sortir du véhicule, il reste important de « changer de position assise » toutes les 20 minutes (« rouler » les épaules, s'avancer un peu vers l'avant du siège, etc.). Cela permet de ménager les groupes de muscles les plus exposés.

En cas d'embouteillage ou pendant un long voyage en autobus, songez à modifier l'inclinaison du dossier de votre siège afin de changer la position du bas du dos.

Évitez de croiser les jambes pendant de longs voyages. Cela perturbe la circulation du sang et exerce une pression superflue sur votre bassin.

Ne mettez jamais votre portefeuille dans votre poche arrière, surtout pour de longs voyages, car cela déséquilibre votre bassin et ne soutient pas bien le dos.

Évitez un « courant d'air » dans le cou : n'orientez jamais l'air conditionné directement sur votre nuque.

Veillez à changer les dispositifs d'absorption des chocs (comme le siège, les pneus et les amortisseurs) du véhicule à temps. Dans la plupart des camions et des tracteurs, il est également possible d'adapter la suspension du siège au poids du corps.

Cela limite les vibrations ressenties dans le dos et le reste du corps.

Si vous ressentez déjà des douleurs de nuque en temps normal, prévoyez un coussin de voyage pour soutenir votre tête, surtout si vous dormez dans l'avion ou le bus. Cela réduit la probabilité que la tête ne retombe vers l'avant.

Pensez aussi à ne pas passer plus d'une demi-heure avec la tête inclinée, par exemple lorsque vous lisez ou utilisez une tablette.

En cas de douleurs du dos existantes, une astuce est d'utiliser un essuie ou un pull enroulé pour soutenir le dos. Placez-le dans votre dos, juste au-dessus de la ceinture, pour conserver le creux naturel du dos.

Si vous ressentez des douleurs permanentes ou récurrentes lorsque vous conduisez ou voyagez, consultez votre chiropracteur. Vous pourrez alors au besoin définir ensemble un programme de révalidation avec des exercices de renforcement et des étirements spécifiques.

Cette brochure a été élaborée avec la permission d'utiliser des contenus issus de la source suivante : [www.ergonomiesite.be](http://www.ergonomiesite.be), à qui nous transmettons nos remerciements. Ce site propose par ailleurs aussi des informations spécifiques sur l'ergonomie pour les soins, pour bien s'asseoir, etc.

**NOTE : SI L'UN DE CES CONSEILS PROVOQUE UNE DOULEUR DANS CERTAINES CIRCONSTANCES, ARRÊTEZ SON APPLICATION ET CONSULTEZ VOTRE CHIROPRACTEUR.**

# BIEN S'ASSEOIR EN VOITURE ET LORS DE LONGS TRAJETS

UNION  
BELGE DES  
CHIROPRACTEURS

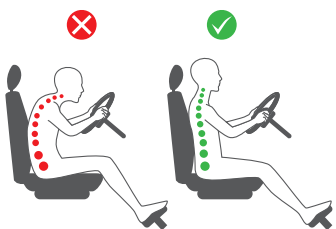
Votre chiropracteur :

## DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES EN VOITURE OU EN DÉPLACEMENT

Dans les pays occidentaux, on passe en moyenne de 55 à 70 % de la journée assis. C'est beaucoup trop. Il faut aussi tenir compte du temps passé pour les déplacements quotidiens, en voiture, en bus, en camion ou en tracteur. Au fil du temps, cela peut déboucher sur des problèmes physiques liés à une trop forte pression exercée sur certains muscles et articulations. C'est non seulement susceptible d'entraîner des soucis de dos et de nuque, mais on encourt aussi des problèmes d'épaules, de coudes et de poignets. Adopter une bonne position assise est également nécessaire afin d'éviter d'aggraver des blessures existantes. En gardant toujours certains points essentiels à l'esprit, on peut conserver la meilleure position assise possible.

Cette brochure propose des informations complémentaires afin d'adopter une bonne position en voiture et lors d'autres déplacements.

### BIEN S'ASSEoir EN VOITURE



#### 6 conseils pour une « position idéale » :

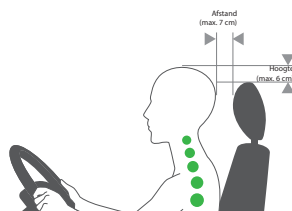
1. Distance du siège : asseyez-vous de sorte que vous puissiez enfoncer complètement la pédale de frein sans devoir glisser vers l'avant du siège. Dans une bonne position, les cuisses seront plus ou moins à l'horizontale et l'angle des genoux sera d'environ 110°. Si les genoux sont trop proches de la poitrine, le bas du dos sera trop fléchi et devra supporter une plus forte pression. Essayez de toujours avoir tout votre dos appuyé contre le dossier du siège.

2. On doit toujours pouvoir tenir le volant à deux mains. Tenez donc le volant avec vos mains « à dix heures dix ». Vos coudes ne doivent pas être complètement dépliés.

3. Hauteur et angle du siège : vous devez à tout moment pouvoir voir la route jusqu'à la voiture qui vous précède. La distance entre la tête et le toit de la voiture sera souvent équivalente à la taille d'un poing fermé. Idéalement, inclinez le dossier du siège (par rapport au siège lui-même) à 110°.

4. Profondeur du siège : pour éviter de compresser les vaisseaux sanguins et les nerfs des jambes, il est préférable de laisser une distance d'un poing entre le creux du genou et le siège, même lorsque vous appuyez sur les pédales. Si possible, ajustez le bas du dossier jusqu'à ce qu'il soutienne le creux du dos.

5. Volant : tous les éléments du tableau de bord doivent être lisibles sans devoir bouger les mains. Lorsque vous conduisez, essayez de penser à détendre vos épaules.



6. Appuie-tête : la distance entre la tête et l'appuie-tête doit être au maximum de 7 cm, et le haut de l'appuie-tête doit être au maximum 6 cm plus bas que le haut de la tête

### VOYAGER EN BUS ET EN AVION

En bus et en avion, il faut s'adapter à l'espace réduit dans lequel on se retrouve souvent.

Pour les personnes de grande taille ou avec des problèmes de genoux, un siège près de l'allée est une meilleure option, pour pouvoir étendre ses jambes.

Dégourdissez-vous les jambes dans l'allée ou étirez et bougez les pieds en position assise. Il est important pour tout le monde de bouger suffisamment les jambes afin de stimuler la circulation sanguine.

Un chewing-gum ou un bonbon lors du décollage et de l'atterrissage permet de limiter la pression dans l'oreille. Pour les jeunes enfants, mieux vaut privilégier une tétine.

En avion, il est conseillé d'opter pour les lunettes plutôt que les lentilles en raison de l'air plus sec de la cabine. Veillez aussi à boire assez d'eau.

Lors d'un voyage en autobus, utilisez les pauses pour vous promener un peu plutôt que d'aller vous asseoir au restaurant, c'est bien meilleur pour les muscles et les articulations.

### POSITION SUR DEUX ROUES

Une bonne position à moto permet d'être plus détendu. Les muscles peuvent alors mieux absorber les mouvements de la moto et ainsi transmettre les corrections aux bras qui tiennent le guidon.

La position variera en fonction du type de véhicule à deux roues et sera bien entendu différente à scooter (position assise assez droite), sur une moto de cross (penché vers l'avant) ou sur un modèle 'chopper' (incliné vers l'arrière).

Dans tous les cas, il est important de garder les genoux contre le réservoir. Cela donne une meilleure stabilité au corps et les poignets et épaules seront soumis à une moins forte pression lors des changements de direction et du freinage. Veillez à ce que vos poignets ne soient pas trop fléchis lorsque vos mains reposent sur le guidon.

En cas de problèmes de dos, il est conseillé de faire particulièrement attention aux hanches et à l'angle des genoux (voir la position à adopter en voiture). Il peut être utile de remonter la selle ou d'ajuster la suspension.