



SFTL
FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

CONSEILS

POUR ÉVITER LES PROBLÈMES PHYSIQUES

Non seulement votre métier de chauffeur poids lourd nécessite une grande concentration au volant, mais il met aussi chaque jour votre corps à rude épreuve. Le confort en cabine pendant les trajets n'est pas toujours optimal et votre corps est aussi particulièrement sollicité pendant le chargement et le déchargement. Les problèmes physiques tels que les maux de dos, les douleurs musculaires dans les membres et dans la nuque ou les épaules sont donc monnaie courante. Pour prévenir ou limiter ces problèmes et afin d'améliorer la qualité de votre travail, vous trouverez dans cette brochure quelques conseils utiles.

UNE BONNE POSITION ASSISE

Vous passez la majeure partie de votre journée de travail assis au volant. Il va de soi qu'une bonne position assise est essentielle pour préserver votre dos et votre nuque. Veillez donc à bien régler votre siège et votre volant. Réglez votre siège de façon à ce que vos jambes soient pliées lorsque vous êtes assis contre le dossier et de façon à ce que vos bras soient légèrement pliés lorsque vous tenez le volant.



Asseyez-vous toujours bien au fond du siège. En cas de douleurs dans le bas du dos, vous pouvez toujours placer un petit coussin ou une serviette repliée dans le creux de votre dos, afin de maintenir le creusement normal du dos en position assise. Réglez correctement votre (vos) rétroviseur(s) afin d'éviter les douleurs à la nuque. Sur le site Internet gewoongroter.be, vous trouverez un aperçu des lieux en Flandre où vous pourrez régler vos rétroviseurs. Veillez par ailleurs, lorsque vous posez votre tête contre l'appuie-tête, à ce que ce dernier soutienne votre tête au maximum. À cet égard, il est préférable de ne pas devoir étirer votre cou, mais de rester en position neutre.

UN SIÈGE CONDUCTEUR BIEN RÉGLÉ

Un bon siège bien réglé sur lequel le chauffeur est correctement assis : voilà l'essentiel. *Sectorinstituut Transport en Logistiek.*

1 Réglez le siège à la bonne hauteur et à la bonne distance

- Vos pieds doivent accéder facilement aux pédales
- Vos cuisses sont positionnées horizontalement
- Vos cuisses et vos tibias forment un angle compris entre 90 et 120 degrés.



2 Assurez-vous que le siège offre un bon soutien

- Vos jambes supérieures doivent être suffisamment soutenues.
- Les vaisseaux sanguins situés dans le creux de votre genou ne sont pas pincés.
- Conservez une distance de minimum un poing entre le creux du genou et le bord du siège.





SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

3 Réglez le dossier et le coussin lombaire

- Vous devez « juste » sentir le coussin lombaire
- Votre bassin et le bas de votre dos doivent être suffisamment soutenus
- Vos cuisses et votre dos forment un angle compris entre 95 et 115 degrés. Le dossier est donc légèrement incliné vers l'arrière.



4 Réglez le guidon à la bonne hauteur et à la bonne distance

- Vos bras doivent être légèrement pliés lorsque vous tenez le guidon.
- Vos épaules doivent se détendre et pendre vers le bas.
- Votre dos ne doit pas s'éloigner du dossier lorsque vous changez de vitesse ou tournez le volant.



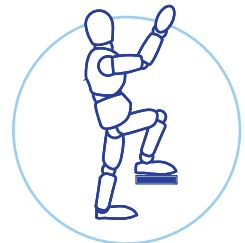
Il est également utile :

- de changer de position de temps en temps
- de ne pas vous asseoir à nouveau pendant une pause, mais de bouger un peu
- de vous étirer de temps en temps, pendant une pause et pour vous « échauffer »
- de faire entretenir régulièrement votre siège.

MONTEZ ET DESCENDEZ CALMEMENT

Au lieu de bondir hors de votre camion sans vous poser de question, empruntez plutôt chaque marche et évitez les chocs en ne vous laissant pas tomber trop lourdement. Si vous ne pouvez vraiment pas vous empêcher de sauter de votre camion, veillez à bien plier vos genoux et à contracter vos abdominaux pour préserver le bas de votre dos.

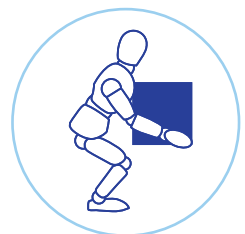
Pour monter dans votre camion aussi, il est préférable d'utiliser chaque marche. Le fait de passer une ou plusieurs marches nécessite une grande souplesse souvent compensée par une sollicitation du dos.



CHARGEZ ET DÉCHARGEZ PRUDEMMENT

Charger et décharger des objets nécessite souvent de fournir un gros effort physique. Là aussi, la contraction des abdominaux et une bonne attitude vous aideront à éviter les blessures et les douleurs.

On a tendance à trop souvent solliciter le dos au lieu de plier les jambes et de solliciter les abdominaux. Ainsi, vous aurez beaucoup plus de force pour soulever un objet lourd en pliant les jambes, en maintenant le dos droit et en contractant vos abdominaux. Tenez-vous bien droit et contractez vos abdominaux (comme sur la figure ci-contre).





SFTL FSTL

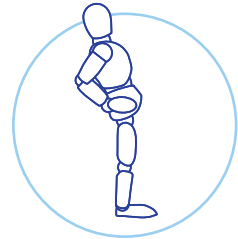
Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

SOYEZ ACTIF PENDANT VOS PAUSES

Vous éviterez ou limiterez les douleurs en réalisant quelques mouvements simples pendant vos pauses. La pratique régulière des bons mouvements vous permettra de maintenir votre corps en bonne santé.

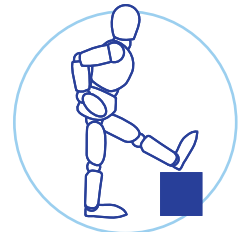
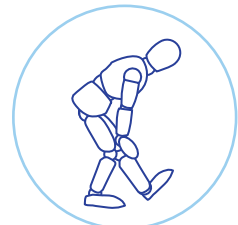
ÉTIREMENT DU DOS EN POSITION DEBOUT

- Chaque fois que vous descendez de votre camion
- Tenez-vous debout, bien droit, les pieds positionnés à la largeur des hanches
- Placez vos mains sur vos hanches et pressez vos pouces dans le bas de votre dos, juste au-dessus de vos fesses
- Poussez vos hanches vers l'avant et penchez-vous en arrière depuis le bas de votre dos. Maintenez les jambes tendues
- Revenez en position droite et répétez cet étirement cinq fois.



ÉTIREMENT DES JAMBES EN POSITION DEBOUT

- En position debout, tendez une jambe vers l'avant, talon au sol et orteils vers vous
- Pliez votre autre jambe afin de bien pousser vos fesses vers l'arrière
- Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches, sans courber votre dos
- Gardez votre dos bien droit, voire légèrement creusé
- Gardez les deux hanches bien orientées vers avant
- Ne laissez donc pas « s'affaisser » la hanche du côté de la jambe tendue
- Vous devez ressentir un étirement dans la jambe tendue. Vous ne sentez rien ? Dans ce cas, vous pouvez sans doute surélever légèrement votre jambe (p. ex. en posant votre pied sur la première voire la deuxième marche menant à la cabine)
- Veillez toujours à maintenir votre dos et vos hanches bien droits
- Ne « rebondissez » jamais dans une position d'étirement
- Maintenez plutôt l'étirement pendant au moins 20 à 30 secondes avant de changer de côté.



DÉTENDEZ-VOUS

Un trafic dense, des trajets qui s'éternisent, des manœuvres difficiles avec le camion... Chaque jour, vous êtes confronté à des situations stressantes, ce qui vous occasionne parfois des douleurs dans la nuque et les épaules, des maux de tête ou encore des troubles du sommeil.

Afin d'éviter ou de diminuer les douleurs dans la nuque et les épaules, vous pouvez effectuer régulièrement les exercices suivants pour renforcer les muscles du haut de votre dos et détendre ainsi les muscles de la nuque et des épaules.

Étirez votre nuque plusieurs fois par jour pendant 20 à 30 secondes dans différentes directions. Si vous n'avez vraiment pas assez de temps pour cela, étirez seulement le côté douloureux et/ou raide.

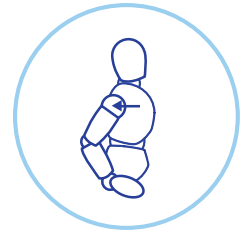


SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

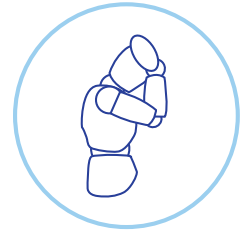
CONTRACTER LES OMOPLATES

- Vous pouvez effectuer cet exercice assis ou debout
- Gardez les épaules bien basses et tirez-les légèrement en arrière
- Contractez vos omoplates en les serrant l'une contre l'autre
- Tenez 3 secondes, relâchez et recommencez
- Vous pouvez répéter cet exercice 10 à 15 fois.



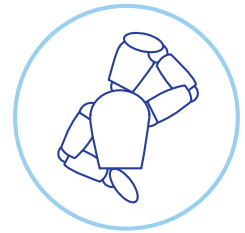
PENCHER LA TÊTE EN AVANT

- Placez vos mains sur le sommet de votre tête, les doigts légèrement croisés
- Gardez les épaules bien basses (éloignez-les de vos oreilles)
- Poussez lentement vos coudes vers l'avant
- L'objectif n'est pas d'avancer et de baisser volontairement votre tête, mais que votre tête suive lentement le mouvement vers l'avant à mesure que vos coudes et vos bras avancent.



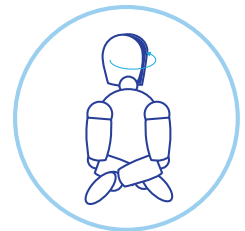
ÉTIREMENT DE CÔTÉ

- Pour étirer le côté droit, placez votre bras droit derrière votre dos
- Posez ensuite votre main gauche sur votre tête et penchez votre tête légèrement vers la gauche
- Maintenez le visage vers l'avant (ne tournez pas la tête)
- N'appuyez jamais trop fort sur votre tête ou votre nuque, mais veillez à ce que l'étirement soit léger et progressif
- Changez de côté après 20 à 30 secondes.



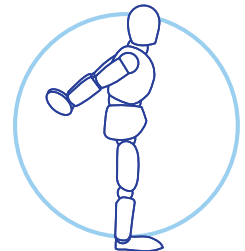
MOUVEMENT DE ROTATION LATÉRAL

- Pour un étirement optimal, gardez vos bras pliés derrière le dos (comme si vous essayiez de toucher votre épaule avec l'autre main)
- Tournez la tête vers la gauche pour regarder par-dessus votre épaule gauche
- Maintenez la tête bien droite et les épaules basses
- Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis changez de côté.



ÉTIREMENT DE LA POITRINE

- Joignez les mains derrière le dos en position assise ou debout
- Tendez les bras vers le bas, les paumes vers le haut
- Allongez les bras le plus possible et tirez bien les épaules vers le bas tout en poussant légèrement la poitrine vers l'avant
- En réalisant cet étirement, vous soulagez les tensions dans la poitrine et dans la nuque en allongeant vos muscles

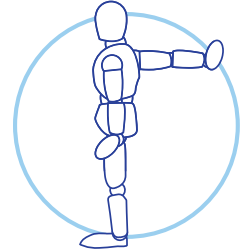




SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

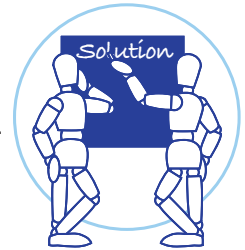
- Un autre étirement pour bien ouvrir votre cage thoracique consiste à vous tenir debout au niveau de la portière de votre cabine
- Pour étirer par exemple la partie droite de votre cage thoracique et votre épaule droite, saisissez avec votre main droite le montant de la portière de votre cabine, paume vers l'avant (et pouce vers le haut), à hauteur d'épaule
- « Suspendez-vous » à votre bras et effectuez un mouvement de rotation dans la direction opposée
- Vous devez ressentir un étirement de tout le côté droit de votre corps (y compris du côté intérieur de votre bras droit et peut-être même de la région lombaire).



PARLEZ DE VOS PROBLÈMES PHYSIQUES

Prenez note de vos problèmes physiques.

Parlez-en avec votre employeur et cherchez une solution ensemble.
Car un chauffeur en bonne santé, on a tous à y gagner !



Fonds Social Transport et Logistique

Boulevard de Smet de Naeyer 115, 1090 Bruxelles

T 02 421 10 73 | M 0495 22 99 93 | info@sftl.be | www.sftl.be