

# **GUIDE**

de **L'AJUSTEMENT**  
du **POSTE de CONDUITE**  
et de **L'ERGONOMIE**  
au quotidien

*Ce guide a été rédigé par votre comité santé-sécurité. Vous y trouverez des trucs et des astuces pour le réglage optimal de votre siège, des moyens de prévenir les risques d'accident, des suggestions de courtes pauses pour combattre les fatigues musculaire, visuelle et mentale, ainsi que de la sensibilisation à l'ergonomie au quotidien.*

*Bonne lecture!*

Martin Fortin  
Marie Soleil Landry  
Annie Rhéaume  
Gabriel Rousseau  
Dominic St-Louis

*avec la participation de Benjamin Reid-Soucy,  
conseiller-ergonome à l'APSAM*

---

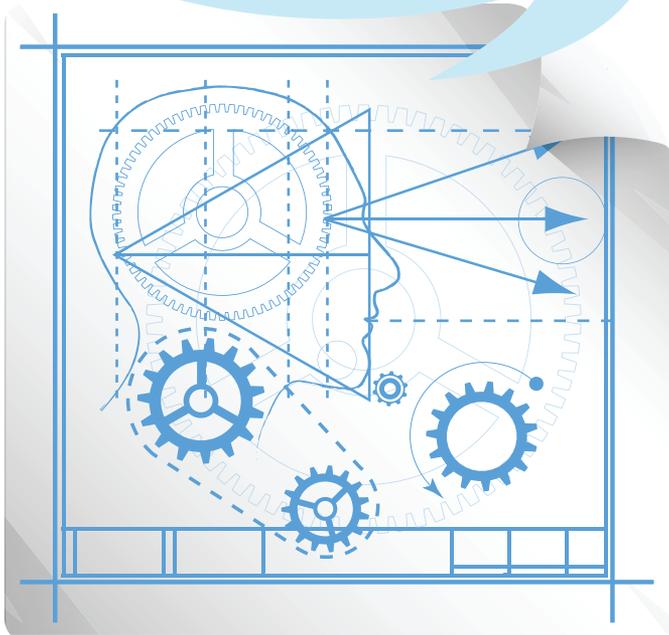
## Références

*L'ergonomie au bureau, 5e édition, publiée par le CCHST, 2003  
Pour le confort et la sécurité du chauffeur d'autobus,  
Patrick Vincent*

*Aide-mémoire pour l'ajustement du siège des véhicules du RTL  
Pour le confort et la sécurité du chauffeur d'autobus, APSAM  
L'APSAM, vol 9, no2 — 2000*

## Qu'est-ce que l'ergonomie ?

L'ergonomie est l'étude scientifique des différents facteurs de risque présents dans une situation donnée afin de réduire ceux-ci dans le but d'éviter des lésions professionnelles. L'ergonomie est basée sur l'analyse de l'activité de travail et a comme objectif d'améliorer les situations existantes. Elle vise la santé de l'humain et son efficacité.



## Soyez vigilant, un accident est si vite arrivé!

Malgré les améliorations qui peuvent être apportées aux équipements, il est important que vous demeuriez vigilant afin d'éviter certaines conjonctures pouvant mener à des blessures. Une blessure peut survenir à la suite d'un accident, mais aussi en raison de l'usure du corps occasionnée par de mauvaises habitudes de travail. Afin de rester en bonne santé pendant toute votre carrière, voici quelques recommandations à appliquer au quotidien :

### À votre arrivée :

La prévention des blessures débute **dès votre arrivée sur les lieux de travail**. Soyez attentifs aux risques potentiels, notamment aux flaques d'huile qui peuvent être la cause de chutes et glissades.

- Par exemple, si vous remarquez une plaque de glace dans le stationnement ou une flaque d'huile dans le garage, communiquez avec la répartition afin que l'on puisse corriger la situation rapidement et ainsi éviter des blessures. Il s'agit d'un facteur de risque facile à éliminer, **mais votre apport est nécessaire pour y parvenir**.



### Dans l'autobus :

- Lorsque vous montez à bord, utilisez les points d'appui (mains courantes) et installez-vous adéquatement dans l'habitacle en plaçant vos effets personnels de manière à éviter tout obstacle sur lequel vous pourriez vous heurter ou trébucher.
- Certains éléments peuvent être ajustés à votre arrivée, comme une trappe d'air à ouvrir ou à fermer, les rétroviseurs à repositionner, etc. Ne soyez pas casse-cou! Il ne faut pas grimper pour accéder à la trappe ou aux rétroviseurs. Utilisez plutôt la « pelle » afin de les rejoindre sans risque et pour les ajuster en toute sécurité.

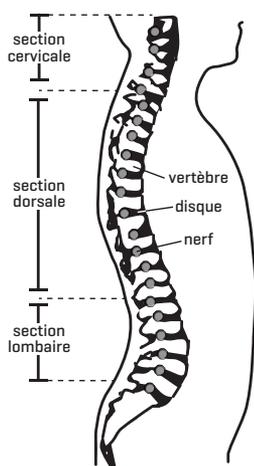
## Trucs et astuces pour un réglage optimal du siège :

- 1. Ajustez d'abord la position avant-arrière du siège.** Le siège doit être assez près du volant pour que vos coudes soient positionnés à un angle de **90 à 120** degrés lorsque vous tenez le volant et que votre dos est bien appuyé sur le dossier. **Un siège trop éloigné entraînera un effort statique<sup>1</sup> au niveau des muscles, des épaules et du cou, ce qui pourrait créer de l'inconfort, de la fatigue ou même de la douleur.**
- 2. Ajustez ensuite l'angle et la profondeur du volant afin de tenir celui-ci aisément avec les mains positionnées à environ 8 h 20, les paumes vers le haut.** Il est recommandé, lorsque possible, de tenir le volant dans cette position; en le tenant dans sa partie supérieure [au-delà de 9 h 15], vous augmentez la sollicitation des muscles des épaules. Cette situation peut ainsi entraîner de l'inconfort, de la fatigue ou même de la douleur<sup>2</sup>.
- 3. Ajustez la hauteur du siège afin de bien supporter les cuisses.** Assurez-vous de maintenir l'angle de votre genou entre **95 et 135 degrés**. Une assise trop basse augmentera de manière considérable la pression sur les fesses et créera un inconfort.



- 
- 1 Effort statique :** l'effort statique est caractérisé par un état prolongé de contraction des muscles qui s'applique habituellement au maintien d'une posture.
  - 2 Épicondylite :** trouble associé à l'extension du poignet (paumes vers le bas et poignet plié)  
**Épitrochléite :** trouble associé à la flexion du poignet (paumes vers le haut et poignet plié)

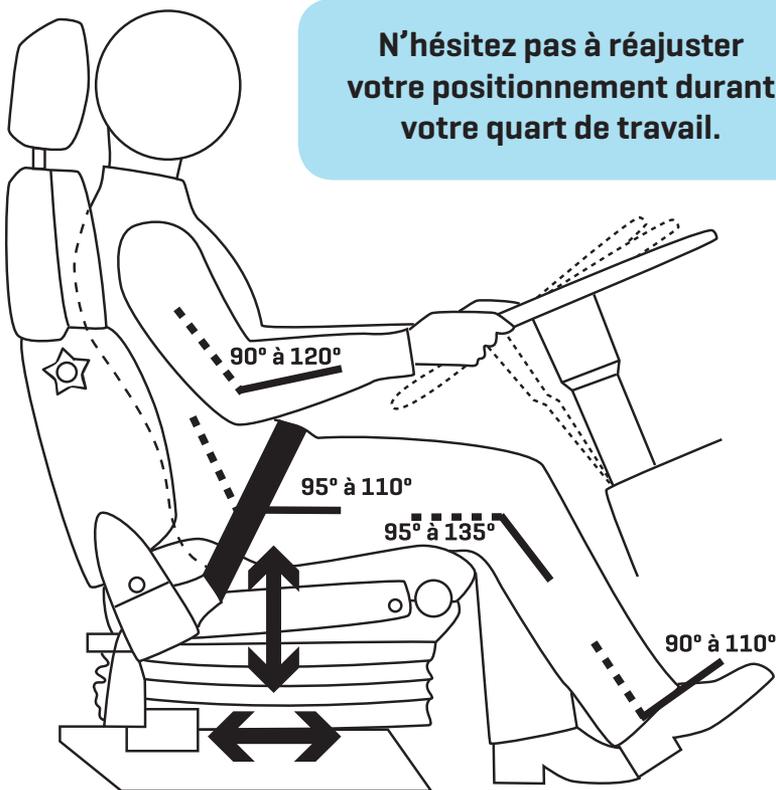
4. Lorsque vous conduisez, ajustez votre siège de manière à obtenir une **position confortable au niveau de la cheville et du pied**, et ce, particulièrement à droite, pour la pédale d'accélération. Un **angle supérieur à 90 degrés** est recommandé.
5. Au besoin, modifiez légèrement l'angle de l'assise vers l'arrière afin d'éviter de glisser sur le siège. **N'inclinez pas trop l'assise, ceci occasionne une compression sur les cuisses.** En effet, nous vous suggérons de garder les cuisses à peu près en parallèle au sol. De cette façon, la pression exercée sur les cuisses et les fesses sera étendue à une plus grande surface pour réduire l'inconfort et favoriser une meilleure circulation sanguine.
6. Ajustez **l'angle du dossier entre 95 et 110 degrés** pour vous sentir bien soutenu. Un dossier trop incliné nécessite une flexion du cou vers l'avant pour assurer une bonne vision et occasionne une sollicitation plus importante des muscles du cou et du haut du dos. De plus, ceci exige plus d'effort au niveau des muscles des bras lors de l'utilisation du volant.
7. Réglez les **appuis-bras du siège afin de garder un angle de 90 à 120 degrés au niveau des coudes tout en maintenant vos épaules détendues.** Le but est de laisser reposer vos avant-bras en diminuant l'effort statique nécessaire pour maintenir les bras dans les airs pendant une longue période. Il est possible que la largeur des appuis-bras ne soit pas adaptée aux personnes de plus petit gabarit. **Si, pour vous appuyer, les bras doivent être écartés du corps de manière importante, il serait préférable de ne pas les utiliser en conduisant, mais seulement à l'arrêt.**



8. L'appui lombaire ou les appuis latéraux du siège doivent être ajustés. L'appui lombaire a pour fonction de bien soutenir le bas du dos et de permettre le maintien de la courbure naturelle de votre colonne vertébrale. On ne doit pas nécessairement gonfler cet appui à la position maximum. Ajustez-le selon l'importance de votre courbure lombaire. Normalement, il y a trois commandes permettant l'ajustement : **la première gonfle la partie la plus basse et ne devrait jamais être utilisée, car elle n'a pas d'impact sur la courbure lombaire.** La partie médiane et celle du haut serviront à épouser votre courbure lombaire et ainsi soutenir une partie du poids de votre tronc.

Les appuis latéraux, s'ils sont ajustables, servent à stabiliser le corps lors des virages. Idéalement, ils sont ajustés selon la largeur de votre corps. Afin de toujours demeurer bien calé dans le fond du siège, évitez de trop les gonfler.

9. Réglez la tension de la suspension de manière à ne pas être placé trop près de la butée inférieure ou supérieure. Lorsque celle-ci est bien ajustée, le siège offre une meilleure absorption des impacts dus à des dénivellations de la chaussée. Le fournisseur de siège USSC **recommande de maintenir un coussin d'air sécuritaire, soit au moins 1,5 po (4 cm) de distance entre les points d'ajustement situés au niveau le plus bas ou le plus haut. Un siège dont la suspension est bien ajustée ne heurte pas les butées, évitant ainsi les chocs à la colonne vertébrale.**
10. En terminant, **attachez-vous!** C'est une obligation légale. Mais surtout, il en va de votre sécurité puisque vous réduisez ainsi les risques de blessures en cas d'accident.



## À la fin de votre quart de travail :

- Pour sortir de votre poste de conduite, **relevez le volant, repoussez la console du chauffeur et reculez le siège** afin d'obtenir le dégagement nécessaire pour vous tourner vers la droite avant de vous lever.
- Rappelez-vous que votre dos est plus vulnérable après de longues heures de conduite d'où **l'importance d'éviter, autant que possible, les gestes de torsion.**
- De plus, des études démontrent qu'à la suite de plusieurs heures de travail en position assise, les membres inférieurs peuvent être engourdis. **Faites preuve de vigilance lorsque vous descendez du podium afin de prévenir les chutes. Laissez revenir la circulation sanguine et surtout, tenez-vous bien.**

## Type de siège en utilisation au RTL

Le siège de chauffeur du fournisseur USSC est actuellement utilisé au RTL.

Voici les différents ajustements qu'offre ce siège :

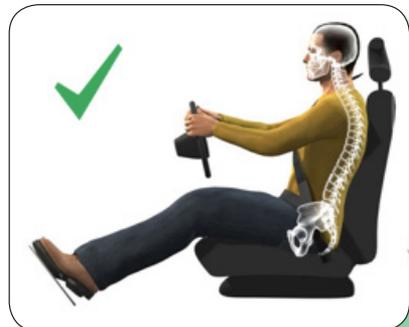
1. Ajustement de l'inclinaison du dossier : le régler légèrement vers l'arrière.
2. Ajustement des trois coussins lombaires : placez-les de manière à ce que le dossier épouse parfaitement votre dos et comble le creux du bas du dos. Le coussin lombaire inférieur ne doit pas être utilisé.
3. Commande pour avancer ou reculer le siège : faites le réglage de manière à tenir une distance confortable avec le volant, sans être trop loin.



4. Angle de l'inclinaison du siège : placez l'assise de manière à ne pas créer de pression sous les cuisses, soit une assise presque horizontale.
5. Réglage de la hauteur.
6. Ajustement de l'appui-bras : son utilisation n'est pas requise de façon systématique, mais, autant que possible, laissez-y reposer vos bras.

## Ajustement de la console :

Portez une attention particulière au réglage de la console. Vous devez pouvoir l'atteindre tout en demeurant adossé au siège. Sinon vous risquez des blessures en raison de mouvements contraignants pour votre dos, comme des inclinaisons et des torsions par exemple.



## Prendre de courtes pauses actives

Ressentez-vous de la tension musculaire ou avez-vous l'impression que votre vision se trouble lorsque vous travaillez pendant de longues périodes? Pour vous aider à éliminer ces inconvénients, il suffit de prendre une courte pause, pendant 20 à 60 secondes, au cours de laquelle vous exécutez un exercice simple, discret et efficace. Elle peut être faite n'importe où : durant un battement, en attente sur un feu rouge, au terminus, ou encore, lorsque vous faites l'embarquement de vos passagers. Bref, dès que vous avez un moment de libre!

Quels sont les exercices recommandés? Il peut s'agir d'un étirement pour contrer la tension musculaire, d'un exercice de respiration pour diminuer le stress et même le simple fait de regarder au loin pour réduire la fatigue visuelle. Souvent, le seul fait de relâcher tous les muscles du corps pendant ces 20 à 60 secondes peut faire toute la différence. Essayez-le, ça fonctionne!

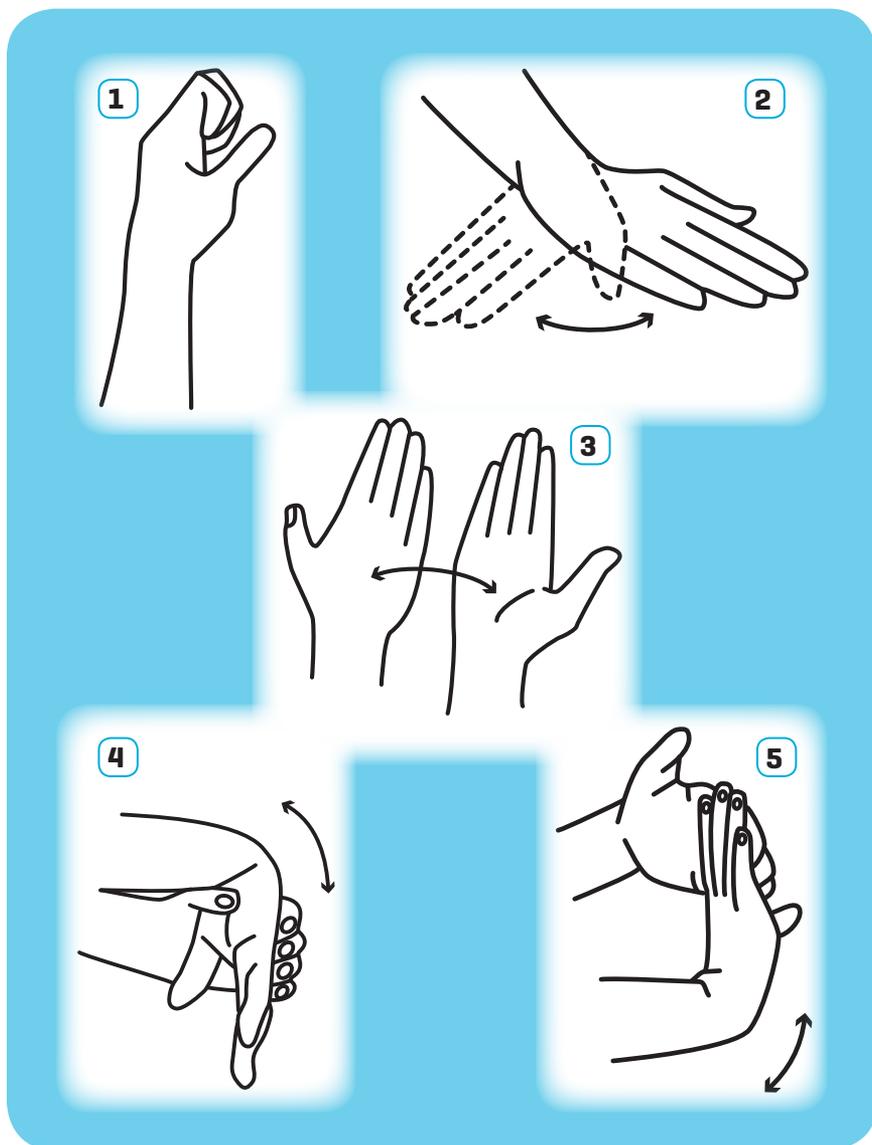
## Pour diminuer la fatigue musculaire :

Choisissez parmi ces exercices, selon l'endroit tendu ou douloureux :

### Étirements des MAINS et des AVANT-BRAS

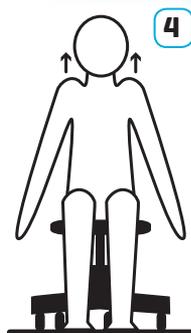
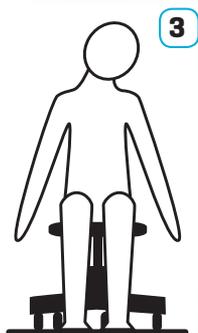
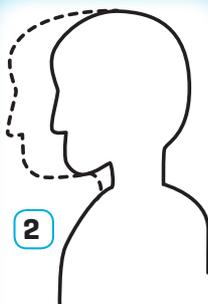
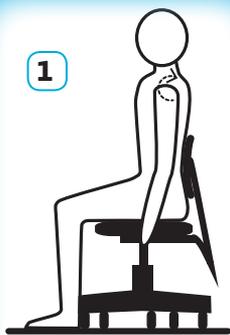
1. Commencez la main ouverte.
  - 1.1 Fermez le poing. Gardez votre pouce droit, sans le replier sous les autres doigts.
  - 1.2 Laissez glisser le bout de vos doigts sur votre paume jusqu'à la base des doigts. Vous devriez sentir un étirement. En cas de douleur, n'exercez aucune pression avec votre autre main.
2. En tenant la main ouverte et la paume vers le bas, effectuez doucement des déplacements latéraux avec la main jusqu'à ressentir un léger étirement. Maintenez la position de trois à cinq secondes. Répétez le mouvement à trois reprises.
3. Allongez le bras et la main, puis tournez lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position de trois à cinq secondes. Ensuite, tournez lentement le poignet (paume vers le haut) jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Répétez le mouvement à trois reprises.

4. Tenez les doigts de votre main avec votre autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position de trois à cinq secondes. Relâchez. Répétez le mouvement trois fois.
5. Pliez ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position de trois à cinq secondes et relâchez. Répétez trois fois.



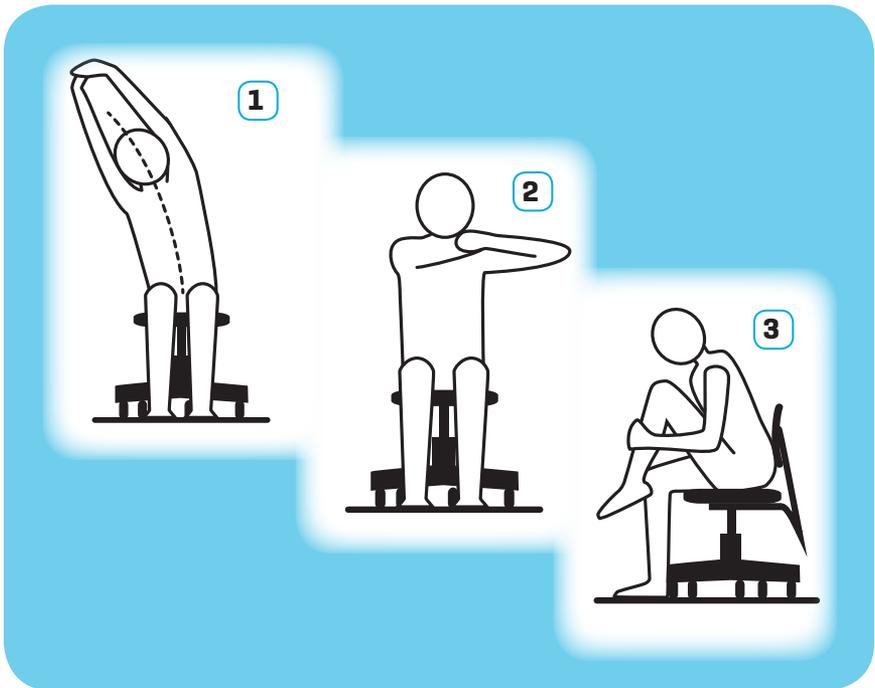
## Étirements du COU et des ÉPAULES

1. Roulez lentement les épaules vers l'arrière dans un mouvement circulaire et répétez cinq fois. Effectuez le même mouvement, en roulant les épaules vers l'avant.
2. Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glissez la tête vers l'arrière. Bien exécuté, cet exercice donne l'impression que vous avez un double menton. Maintenez la position pendant 10 secondes et répétez ce mouvement de trois à cinq fois.
3. Penchez lentement la tête du côté gauche. Baissez lentement le menton vers la poitrine. Effectuez une demi-rotation vers l'avant, à gauche, puis à droite.
4. Levez les épaules en direction de vos oreilles jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenez cette position pendant trois à cinq secondes. Ramenez ensuite les épaules en position normale. Répétez l'exercice de deux à trois fois.



## Étirements du DOS et des JAMBES

1. Entrelacez les doigts et allongez les bras au-dessus de la tête tout en gardant les coudes bien droits. Poussez vers l'arrière jusqu'à ressentir un étirement. En gardant les bras au-dessus de la tête, inclinez lentement le tronc vers la gauche puis vers la droite pour étirer les muscles latéraux.
2. Tenez le bras droit à la hauteur du coude avec votre main gauche. Tirez légèrement votre coude vers l'épaule gauche. Maintenez la position cinq secondes. Répétez l'exercice avec le bras gauche.
3. Saisissez le tibia et soulevez la jambe jusqu'à ressentir un étirement. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



### Pour contrer le stress ou la tension nerveuse

Respirez sur un tempo de 3 temps; inspirez par le ventre pendant quatre secondes, bloquez votre respiration pendant 4 secondes, puis expirez lentement pendant 8 secondes.

Répétez l'exercice de 2 à 3 fois. Cet exercice s'avère excellent pour éliminer le stress et augmenter la concentration.

# Ergonomie, au quotidien !

## Conseils pour un levage sans danger



Préparez-vous en vous échauffant les muscles.

Placez-vous près de la charge et dans la direction que vous allez emprunter.

Assurez-vous d'avoir une bonne prise sur la charge.



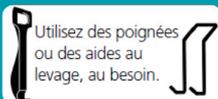
Tenez les bras bien droits et contractez les muscles abdominaux.



Soulevez doucement, sans à-coups.



Évitez de vous tourner, de vous pencher de côté et de transporter des charges d'une seule main.



Utilisez des poignées ou des aides au levage, au besoin.

Gardez le menton près de votre poitrine.



Utilisez vos jambes et le poids de votre corps, pas votre dos.



Gardez le dos bien droit et les fesses vers l'extérieur.

Soulevez la charge le plus près et le plus au centre du corps que possible.



## Avant de lever



Vérifiez si des moyens mécaniques sont à votre disposition.

Évaluez/identifiez le poids de la charge à lever.



Demandez de l'aide pour les charges lourdes ou encombrantes.

Vérifiez si l'article peut être déplacé.

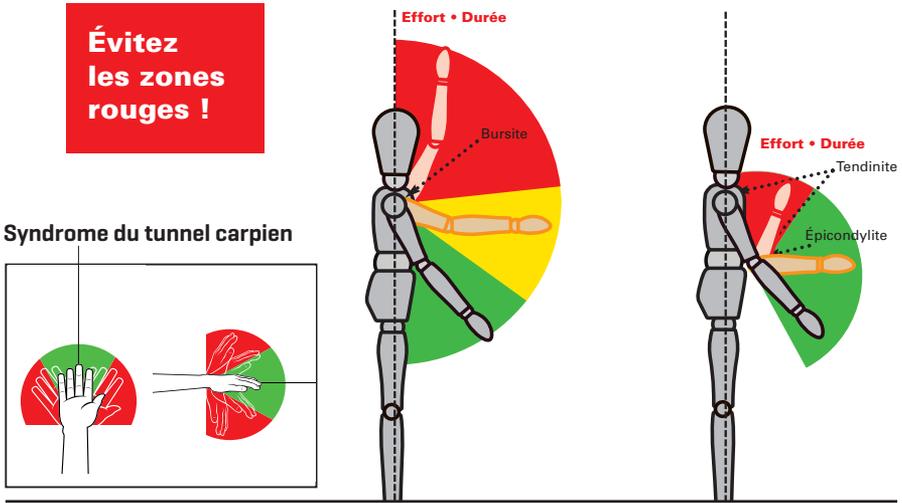


Assurez-vous d'être en mesure de lever la charge sans effort excessif.

Veillez à ce que votre parcours soit dégagé et exempt de graisse, d'huile, d'eau et d'objets.



# Prévenir les troubles musculo-squelettiques<sup>1</sup>



1 Troubles musculo-squelettiques : l'expression « troubles musculo-squelettiques » (TMS) désigne un ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, des tendons et des nerfs. Le syndrome du canal carpien, la tendinite, le syndrome du défilé thoracobrahial et le syndrome de la tension cervicale en sont des exemples.

