

POUR UNE BONNE **POSTURE** EN VOITURE



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

La période des fêtes est le temps des réjouissances et des déplacements en voiture pour aller visiter la famille. Si vous êtes de ceux qui partiront pour un voyage de quelques heures en voiture, votre chiropraticien vous conseille de respecter certaines règles afin de maintenir une bonne posture de conduite.

Vous pensez avoir une bonne posture? Devez-vous allonger votre jambe droite pour atteindre l'accélérateur ou la pédale de frein? Devez-vous vous déplacer sur votre siège chaque fois que vous regardez dans vos rétroviseurs? Ressentez-vous des spasmes au dos chaque fois que vous quittez le siège du conducteur? Si vous avez répondu oui à une de ces questions, c'est que vous n'avez pas une conduite ergonomique.

La bonne posture

Vous devez avoir le dos bien droit par rapport au volant. Pour prévenir une mauvaise posture de conduite, il est suggéré d'incliner votre rétroviseur vers le haut. Ainsi, vous devrez vous asseoir bien droit pour regarder dans le rétroviseur. Par conséquent, l'alignement de votre colonne vertébrale sera optimal et vous renforcerez ainsi les muscles de la posture. Vous pouvez aussi ajouter à

votre siège un coussin dorsal afin de réduire la fatigue associée au fait d'être assis durant une longue période. Il est important que la banquette soit bien ajustée afin que votre pied gauche soit bien appuyé au sol. Vérifier votre distance par rapport aux pédales, la hauteur de votre siège et l'inclinaison du dossier. Durant la conduite, faites des mouvements de flexion avant et arrière de la cheville gauche pour détendre les muscles du mollet. Cependant, attendez d'être descendu de la voiture avant d'effectuer des flexions de votre cheville droite!

L'appui-tête

L'appui-tête doit être bien positionné autant pour le siège conducteur que pour les sièges passagers. Un appui-tête, s'il est bien positionné, est conçu pour protéger votre cou. Il doit être ajusté à 10cm de votre tête, le milieu de l'appui-tête à la hauteur de vos yeux et le rebord supérieur à la hauteur des oreilles. 90 % des automobilistes négligent de faire cet ajustement important. Ce manque de support vertébral, donnant lieu à un écart entre l'appui-tête et votre cou, peut en fait contribuer au coup de fouet cervical en cas d'arrêt brusque de la voiture.

Le volant

Le positionnement de votre volant est aussi important. Lorsqu'il est inclinable et rétractable, la partie supérieure du volant doit être à la hauteur de votre menton. Vos bras doivent se placer sur le volant de manière à casser les poignets tout en gardant les omoplates contre le dossier. Afin d'augmenter votre temps de réaction, vous devez tenir le volant en positionnant vos mains à 9h15.

Les arrêts

Profitez de chaque arrêt pour descendre de la voiture et vous dégourdir. Faites quelques étirements afin de soulager les tensions. Allongez et pliez les genoux à quelques reprises. Faites des rotations aux chevilles. Balancez la tête d'un côté à l'autre en faisant des demi-cercles vers l'avant et de chaque côté. Faites de légères rotations des épaules. Vous verrez, ces mouvements vous permettront de reprendre la route bien revigoré.

Finalement, en suivant ces quelques conseils chiropratiques simples et efficaces, vous arriverez à destination beaucoup moins fatigué et fin prêt pour célébrer la période des Fêtes en bonne compagnie!

Conseils

- 1- Consultez votre chiropraticien si des douleurs apparaissent et persistent au-delà de trois jours.
- 2- Portez des vêtements amples et confortables afin de ne pas gêner votre circulation sanguine.
- 3- Pour les passagers, utilisez un coussin en forme de fer à cheval qui sert d'appui à la région cervicale et qui vous permet d'adopter une meilleure posture.
- 4- Apportez de l'eau afin d'éviter la déshydratation.
- 5- Gardez toujours des vêtements chauds et une trousse de secours dans le coffre de votre voiture. Ils vous seront grandement utiles en cas de panne.

Joyeux temps des fêtes à tous!