



AU VOLANT : ADOPTEZ UNE BONNE POSTURE !

Le Québec est un vaste territoire. Vous êtes probablement nombreux à avoir de la famille dispersée aux quatre coins de la Belle province. Sans compter les amis, ou encore la belle-famille. Dans la majorité des cas, l'option de prendre la route est incontournable. Afin d'éviter certaines douleurs reliées aux longs trajets, voici quelques conseils pour améliorer votre posture au volant.

LE SIÈGE CONDUCTEUR

Vous devez avoir le dos bien droit par rapport au volant. Une bonne posture vous amène à pouvoir toucher le volant à l'aide de vos paumes de mains sans décoller les épaules du dossier. Autrement dit, vos bras ne sont pas entièrement en position extension.

Il est suggéré d'incliner le rétroviseur intérieur vers le haut. Ainsi, vous devrez vous asseoir bien droit pour ne pas tordre le cou ou la tête. 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. Cela réduira la fatigue musculaire associée à la position assise prolongée.

Vérifiez votre distance par rapport aux pédales, la hauteur de votre siège et l'inclinaison du dossier. Il n'est pas recommandé d'appuyer sur la pédale d'accélérateur ou de frein avec la pointe des pieds. Évitez donc d'être trop éloigné des pédales.

Visionnez le clip

“Bonne posture

en voiture” avec

Daniel Melançon

chiropratique.com

/outils media/

vidéo

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



L'APPUI-TÊTE

Bien positionné, l'appui-tête 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. Peu d'automobilistes négligent de faire cet ajustement important. Ce manque de support vertébral, donnant lieu à un écart entre l'appui-tête et votre cou, diminue la protection de votre cou lors d'un 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. Afin d'augmenter votre temps de réaction, vous devez tenir le volant en positionnant vos mains à 9 h 15.

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. Ces quelques étirements stimuleront votre système nerveux.

EMPRUNT D'UNE VOITURE

Si vous devez emprunter la voiture de quelqu'un d'autre, n'oubliez pas de positionner le volant, le siège et l'appui-tête selon votre confort. Nous ne sommes jamais trop prudents sur la route. De plus, vérifiez particulièrement l'emplacement des clignotants, des essuie-glaces et des lumières. D'une voiture à une autre, ces fonctions peuvent varier d'emplacement.

LONGS TRAJETS

Si vous partez pour un long trajet, optez pour la position « autoroute ». Autrement dit, reculez l'assise de votre siège d'un cran, et baissez l'inclinaison de votre dossier d'un soupçon. Vous serez moins raide au volant, et limiterez ainsi les tensions musculaires provoquées par ces longs trajets assis. Rappelez-vous que votre corps absorbe les vibrations de la route, les virages, les vitesses d'accélération et de décélération.

CONSEILS

1. En cas de longs trajets, optez pour des vêtements amples et confortables afin de ne pas gêner votre circulation sanguine.
2. Faites des pauses toutes les 2 heures pour vous dégourdir les jambes et les bras, et éviter ainsi les risques de somnolence.
3. Gardez toujours des vêtements chauds et une trousse de secours dans le coffre de votre voiture.

Si vous ressentez des douleurs lancinantes, localisées ou étendues, dans le dos ou ailleurs, n'hésitez pas à consulter votre docteur en chiropratique.