

Prendre la route en tout confort

Association
chiropratique
canadienne



Canadian
Chiropractic
Association



De nombreux chauffeurs professionnels ressentent des douleurs musculosquelettiques au cou et au bas du dos lorsqu'ils conduisent. Que vous preniez la route sur une courte ou une longue distance, les conseils suivants peuvent favoriser votre confort au volant et votre santé musculosquelettique.



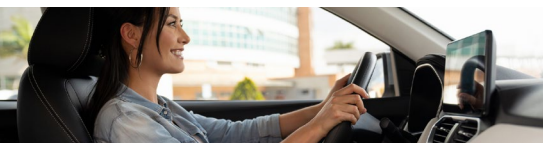
VOLANT

Réglez votre volant de manière que le centre soit orienté vers votre poitrine à une distance d'environ 25 à 35 cm. Un volant peut s'avancer, se reculer, se pencher, se monter. Assurez-vous donc de trouver la bonne hauteur et le bon angle pour que vos épaules soient détendues lorsque vous conduisez.



PÉDALE

Déposez au moins la moitié de votre pied sur la pédale afin d'éviter toute tension dans le pied ou la cheville.



CONSEIL CHIROPATIQUE

Vos épaules, votre cou, votre dos et vos jambes doivent être détendus en position assise.



SOUTIEN LOMBAIRE

Ajuster l'inclinaison de votre siège permet de réduire les tensions lombaires et dans les hanches.



DOSSIER

Réglez votre siège à un angle de 90 degrés ou inclinez-le légèrement pour que votre tête et votre dos soient bien appuyés contre le dossier.

Les suggestions transmises dans ce document sont destinées à des fins éducatives uniquement. Elles ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement par un professionnel. Consulter un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé est recommandé pour quiconque souffre de douleurs musculaires, articulaires ou du système nerveux. Bien que les informations fournies soient à jour, l'ACC reconnaît que la recherche et les données sont en constante évolution. Veuillez utiliser ces informations avec les meilleures données scientifiques disponibles. Date de publication : août 2024.