

Est-ce que votre automobile vous convient?

Devez-vous allonger votre jambe droite pour atteindre l'accélérateur ou la pédale de frein de votre automobile? Devez-vous vous déplacer dans votre siège chaque fois que vous devez regarder dans vos rétroviseurs extérieurs? Ressentez-vous des spasmes dans le dos chaque fois que vous quittez le siège du conducteur?

Si vous avez répondu « oui » à une de ces questions, il est certain que vous ne conduisez pas une automobile convenable du point de vue ergonomique. Plus vous passez de temps derrière le volant, plus il est important que votre voiture vous convienne. Dr. Lajoie peut vous aider à faire cette détermination et s'efforcera de corriger les déséquilibres posturaux causés par des années d'étirements, de contorsions et de torsions derrière le volant.

De nos jours, les consommateurs sont de plus en plus informés des bienfaits associés au design ergonomique. Par conséquent, les fabricants d'automobiles réagissent avec une gamme d'options comme des sièges de conducteur à positions multiples s'ajustant horizontalement et verticalement. Par exemple, la nouvelle Lincoln Navigator est équipée d'un système de réglage assisté qui permet de déplacer vers l'avant ou vers l'arrière l'accélérateur et la pédale de frein pour les ajuster à la grandeur du conducteur.

Durant la période de design d'une automobile, les concepteurs produisent des maquettes détaillées de l'intérieur pour étudier le design et évaluer les questions d'ergonomie. Plusieurs concepteurs ont commencé récemment à utiliser une technique de réalité virtuelle pour rassembler les données nécessaires.

Ergo... quoi?

Combien de fois avez-vous essayé un vêtement de « taille universelle » et est-ce que ce vêtement vous convenait? Si vous êtes comme la plupart des gens, cela n'arrive pas très souvent. C'est pourquoi Dr. Lajoie sait, suite à des

années d'études de la physiologie humaine, qu'il n'y a pas deux personnes identiques.

L'ergonomie tient compte de la grandeur, du poids et de diverses proportions du corps dans le design de tout objet, de votre chaise de bureau jusqu'à la position de l'accélérateur dans une voiture. Le but premier de l'ergonomie est que la machine serve l'utilisateur et non que l'utilisateur soit au service de la machine.

Dans le siège du conducteur

Un mauvais design du siège d'automobile peut être dangereux pour votre colonne vertébrale en vous forçant dans une mauvaise position.

La colonne vertébrale est formée d'os individuels appelés vertèbres, chacune d'elle supportée par d'innombrables muscles et ligaments. Une subluxation vertébrale survient lorsque le mouvement vertébral est restreint ou lorsque les vertèbres sont désalignées.

Les subluxations vertébrales sont associées à plusieurs problèmes de santé dont l'infection de l'oreille, les maux de tête, la douleur au cou, la douleur au dos et le syndrome du canal

carpien. Les chiropraticiens corrigent ces « points chauds » par des manœuvres douces et sûres appelées ajustements chiropratiques.

Si le siège de votre voiture n'est pas ergonomique, il existe sur le marché plusieurs produits pour remédier à la situation. Demandez à Dr. Lajoie de vous recommander le produit qui convient à vos besoins spécifiques.

Souvent, tout simplement ajouter à votre siège un coussin dorsal de bonne qualité peut vous remettre sur la bonne voie pour une excellence ergonomique. Ces coussins préviennent et soulagent la douleur au dos et réduisent la fatigue associée au fait d'être assis durant une longue période. Ces coussins sont particulièrement nécessaires pour les personnes qui passent la majeure partie de leur journée de travail derrière le volant.

Dans les cas extrêmes, vous pouvez peut-être envisager le remplacement du siège lui-même. Cela semble compliquer, mais en fait, c'est relativement facile et il vaut la peine de le faire.

Le volant

Un volant ergonomique! Absolument!

Au début, les volants étaient fabriqués de métal ou d'un matériau tout aussi rigide. Ils étaient aussi plus gros qu'ils le sont aujourd'hui. Avec l'avènement de la direction assistée, on en est venu à fabriquer des volants plus petits, plus souples et plus ergonomiques.

Le but premier du volant n'a pas changé depuis l'époque d'Henry Ford. De nos jours, toutefois, on retrouve dans le volant, un coussin gonflable et un klaxon. Plusieurs modèles ergonomiques sont équipés de radio et de régulateur de vitesse.

Voici votre devoir...

La prochaine que vous vous prendrez le volant, prenez une minute et vérifiez votre environnement :

- Pouvez-vous atteindre l'accélérateur et la pédale de frein facilement?
- Est-ce que votre volant est positionné à la bonne hauteur?
- Combien il y a-t-il d'espace entre l'arrière de votre cou et l'appuie-tête?
- Avez-vous un téléphone cellulaire mains libres?
- Est-ce que votre siège est confortable?
- Vous arrive-t-il de souffrir de douleurs sciatiques lorsque vous conduisez?

Prenez pleinement conscience de votre environnement physique. Si vous avez répondu « non » à une de ces questions, prévoyez faire les ajustements nécessaires. Demandez à votre chiropraticien des recommandations spécifiques selon votre cas.

Peut-être devrait-on l'appeler un « appuie-cou »?

Si vous pensez que l'appuie-tête de votre automobile a été conçu pour votre tête, vous avez partiellement raison. Vous avez aussi partiellement tort. L'appuie-tête, bien positionné, est conçu en fait pour protéger votre cou.

Malheureusement, les appuies-tête ne tiennent pas toujours compte de la colonne vertébrale ou de la posture. Ce manque de support vertébral donnant lieu à un écart entre l'appuie-tête et le cou du conducteur peut en fait contribuer au coup de fouet (whiplash).

Une compagnie américaine fabrique un coussin ergonomique qui se fixe à l'appuie-tête existant de la voiture. Suivant la courbe naturelle de la colonne cervicale, il fournit un support complet et favorise une posture détendue et neutre qui diminue les douleurs au cou et au bas du dos et peut éviter le coup de fouet.

Les appuies-tête sont nécessaires sur les sièges arrière pour protéger le cou des blessures propres à l'extension lorsque la tête se balance vers l'avant et vers l'arrière dans un mouvement rapide. « L'appuie-tête que ce soit sur les sièges avant ou arrière devrait être assez haut afin que la tête ne tombe pas vers l'arrière, » explique Dr James Casper, un chiropraticien d'Utica, New York, qui a beaucoup étudié l'ergonomie. « Si l'appuie-tête n'est pas à la bonne hauteur, il devient un point d'appui pour la tête de revenir brusquement – par opposition à arrêter le mouvement de la tête vers l'arrière.»

Miroir, miroir, sur le pare-brise...

Pour prévenir une mauvaise posture de conduite, Dr Casper suggère d'incliner votre rétroviseur vers le haut. « En faisant cela, vous devrez vous asseoir bien droit pour regarder dans le rétroviseur, améliorant par conséquent le bon alignement de votre colonne vertébrale et renforçant ces muscles de la posture.

La plupart des gens passent plusieurs heures par jour dans leur voiture. En conduisant, vous pouvez faire des choses qui peuvent vous blesser (comme vous affaler et vous tortiller comme un bretzel humain), ou vous pouvez améliorer votre santé dans une automobile en faisant quelques simples exercices qui ne vous distrairont pas en conduisant."

Simplement faire des flexions avant et arrière de la cheville peut facilement détendre les muscles du mollet. (Avertissement : si vous conduisez, attendez d'être descendu de votre voiture avant de fléchir votre pied droit!).

« Je suis au volant...

Veillez laisser un message. »

Un téléphone cellulaire sans mains libres est peut-être le produit le moins ergonomique de la terre. Coincé entre le dessus de l'épaule et l'oreille, c'est un cauchemar pour la colonne cervicale. Même Houdini aurait des problèmes avec certaines contorsions dans lesquelles se placent les conducteurs en essayant de conduire, de parler au téléphone, de syntoniser un autre poste de radio et de manger un lunch.

Certaines voitures de luxe offrent le nec plus ultra des téléphones mains libres : les systèmes à commande vocale. En déclinant le nom de la personne que l'on veut rejoindre ou le numéro de téléphone, le système compose automatiquement le numéro. C'est la même chose pour les systèmes de navigation à commande vocale.

Comme toute personne qui a étudié l'ergonomie vous le dira, il n'y a pas deux personnes identiques. Si nous l'étions, ce serait définitivement un monde de « taille universelle ». C'est pourquoi il est important d'impliquer votre chiropraticien dans votre recherche d'une automobile qui tient compte de l'ergonomie. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui et laissez votre chiropraticien vous aider à vous glisser dans le siège du conducteur : le siège de conducteur ergonomique, évidemment!

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545