

Capsule santé
mai 2005

UNE BONNE POSTURE EN VOITURE

Dans le cadre de la Semaine nationale de la sécurité routière qui aura lieu du 20 au 26 mai 2005, voici une méthode pratique en six points qui vous permettra de rouler longtemps sans subir de fatigue excessive, de rester détendu au volant sans être avachi et de demeurer alerte sans toutefois être crispé. Le but à atteindre est que le corps soit solidaire de la voiture, alors que les membres doivent être le plus détendus possibles.

Voici comment parvenir à ce résultat :

- 1) Réglage de la distance entre le siège et les pédales
Vous devez pouvoir freiner et débrayer à fond sans que votre jambe ou votre pied ne se trouve en extension. Évitez une position du siège trop éloignée des pédales qui vous contraint à débrayer avec la pointe du pied seulement.
- 2) Ajustement de l'inclinaison du dossier
Trouvez la bonne distance entre le haut du dossier et le volant. Assis normalement, vous devez pouvoir atteindre le haut du volant avec la paume de votre main sans décoller vos épaules du dossier. Vos bras ne doivent pas être en totale extension, vous devez pouvoir forcer sur le haut du volant, voire même glisser votre paume derrière.
- 3) Réglage de la hauteur du siège et du soutien lombaire
Si votre voiture vous le permet, le réglage de la hauteur de votre siège améliore sensiblement votre confort par une meilleure visibilité. Plus rare, le réglage du soutien lombaire permet quant à lui d'adapter la forme du siège à la cambrure de votre dos : sur de longues distances, c'est un gage de confort inestimable.
- 4) La position « autoroute »
À partir de la position de base, pour une position de conduite plus relaxante, reculez l'assise d'un cran, descendez très légèrement le dossier, et vous obtiendrez une assise moins raide, dite position « autoroute », que vous réserverez aux longs trajets dans des conditions routières optimales. N'oubliez pas de revenir à vos réglages standards dès votre retour en ville ou dès que les conditions routières requièrent votre attention.
- 5) Ajustement de l'appui-tête
Pour offrir une protection maximale, le milieu de l'appui-tête doit arriver à la hauteur des yeux ou du bord supérieur des oreilles. Il doit également être près de la tête, soit à un maximum de 10 centimètres.
- 6) Les accessoires
Une fois trouvée la position idéale, ne démarrez pas avant d'avoir réglé précisément vos rétroviseurs (intérieur et extérieurs). Si la voiture n'est pas votre véhicule habituel, prenez quelques minutes pour étudier la position et le fonctionnement des diverses commandes; cela vous évitera des hésitations qui peuvent parfois se révéler dangereuses.

SSQ, votre assureur **axé Santé**, vous souhaite bonne route!

axé Santé

SSQ GROUPE
FINANCIER
Assurance
collective