

# Pour le confort et la sécurité du chauffeur d'autobus

Conduire un autobus signifie pour un chauffeur être assis pendant de longues heures. Alors, il vaut mieux être confortable.



Le siège en soi y est pour beaucoup dans le confort, mais l'ajustement l'est tout autant. Les sièges que l'on retrouve actuellement dans les autobus possèdent les caractéristiques nécessaires au confort et à la protection de la santé et de la sécurité. Encore faut-il les ajuster avec soin.

Il se peut qu'un chauffeur d'autobus ressente des courbatures à un moment ou à un autre de son quart de travail. Elles sont généralement de deux origines: une posture assise inappropriée ou une posture assise trop rigide. Avec le temps, un chauffeur finira par découvrir comment ajuster le siège sur lequel il prend place afin d'éliminer les inconforts et obtenir une posture adéquate. Mais il se peut qu'il continue à se sentir courbaturé même s'il adopte une posture assise adéquate. Dans ce cas, il faut regarder du côté de la rigidité de la posture.

## Limitations et contraintes

La conduite d'un autobus impose un certain nombre de limitations et de contraintes. Le pied droit sert à actionner l'accélérateur ou le frein. Le pied gauche repose entre les commandes des clignotants et les actionne au besoin. Les mains sont la plupart du temps sur le volant, tandis que les yeux balayent la route continuellement. Dans ces conditions, un chauffeur commencera à se sentir inconfortable plus rapidement si le siège est mal ajusté, si les angles de confort de chacune des articulations du corps ne sont pas respectés.

Or, même si les angles de confort sont respectés, un chauffeur pourra aussi ressentir de l'inconfort parce qu'il maintient la même posture tout au long de son quart de travail. Dans une posture fixe, ce sont les mêmes muscles qui sont sollicités et les mêmes tissus qui sont comprimés. Avec le temps, les muscles sollicités se fatiguent, les tissus comprimés manquent d'oxygène en raison d'une mauvaise circulation sanguine. La solution: il faut changer de posture aussi régulièrement que possible. L'idéal serait de passer d'une position assise à une position debout. Or, comme un chauffeur ne peut se lever à sa guise, il doit saisir toutes les occasions de se lever (au bout de la ligne par exemple), même s'il ne ressent aucun inconfort. Lorsqu'on chan-

ge de posture, qu'on se lève ou qu'on s'étire, c'est comme remettre le compteur à zéro, on évite l'accumulation de la fatigue et l'apparition d'inconforts. Les tissus comprimés peuvent s'oxygéner et les muscles sollicités se détendre.

En résumé, afin d'éviter les inconforts liés à une posture statique, nous vous suggérons ce qui suit.

- ▼ Levez-vous aussi souvent que possible.
- ▼ Réajustez fréquemment votre siège en modifiant légèrement les ajustements des différentes composantes, tout en respectant les angles de confort.
- ▼ Étirez-vous autant que possible.
- ▼ Évitez de placer votre portefeuille ou votre porte-monnaie dans la poche arrière de votre pantalon. En vous assoyant dessus, vous infligez une pression sur la fesse et sur le nerf sciatique. Vous perturbez la base d'appui ce qui provoque un déséquilibre à la colonne vertébrale.

## Comment ajuster votre poste de travail

Le poste de travail du chauffeur d'autobus comporte différents équipements ajustables: le siège, le volant et les rétroviseurs. Nous vous recommandons pour des raisons évidentes d'ajuster en premier lieu le siège, puis le volant et enfin les rétroviseurs. L'ajustement du siège n'est pas une mince affaire. On y parvient généralement après plusieurs tentatives. Pour vous guider, l'APSAM a produit un carton auto-collant qui vous rappelle les principes à respecter.

Bien que les accidents de la route chez les chauffeurs d'autobus soient plutôt rares, l'APSAM rappelle qu'il est important de respecter certaines règles élémentaires de sécurité.

Premièrement, **portez votre ceinture de sécurité**. Le confort au poste de conduite n'est pas incompatible avec le port de la ceinture de sécurité. La ceinture de sécurité est importante pour préserver votre intégrité physique en cas d'accident en plus d'être une obligation au code de la sécurité routière. **Ajustez la ceinture abdominale**

SUITE EN PAGE 8

SUITE DE LA PAGE 3

## Pour le confort et la sécurité

**aussi bas et serré que possible sur votre bassin**; cela contribue à minimiser les risques de blessures lors d'un accident.

Ainsi attaché, ce sont les os solides du bassin et non l'abdomen, plus fragile, qui absorberont la force résultant d'une collision. **Rapportez tout bris au niveau de la ceinture de sécurité. Utilisez toujours un véhicule dont les équipements sont en bon état.**

Deuxièmement, **ajustez l'appui-tête du siège** de façon à vous protéger de l'effet « coup du lapin » (whiplash) en cas de collision. Pour savoir si l'appui-tête est bien ajusté, demandez à un collègue de vous aider à vérifier le point suivant: est-ce que l'appui-tête est ajusté de telle sorte que vos yeux sont alignés avec la partie centrale de l'appui-tête?

En terminant, rappelez-vous que si les accidents de la route ne sont pas très fréquents, les accidents liés à la manutention des équipements du poste de travail le sont. Les chauffeurs d'autobus se blessent en ouvrant une fenêtre ou en ajustant leur siège. Pour prévenir ces accidents, prenez votre temps lorsque vous posez ces gestes et maintenez une bonne posture.

Bonne route.



Port de retour garanti  
 APSAM  
 715, Square Victoria  
 Bureau 710  
 Montréal, Québec H2Y 2H7