

## Le dos et la voiture

La conduite automobile impose une position assise peu confortable pour le dos, d'autant plus si votre véhicule est bas et équipé de sièges profonds car cela favorise l'enroulement des lombaires.

Pour rendre cette position moins pénible :

- ✓ ne reculez pas trop le siège en arrière, car l'allongement des jambes étire les ischio-jambiers, ce qui ne facilite plus les mouvements de bascule du bassin ;

- ✓ en regard de la région lombaire (fig.8), placez un contrefort suffisamment efficace (petit coussin de type lombaire back pad voiture) ;



- ✓ alternez les positions dos bien collé au fond du siège (passif) et dos décollé (actif) ;

- ✓ mobilisez régulièrement votre bassin vers l'avant (fig. 9).

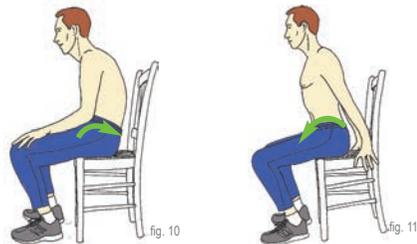


Extrait du livre "Avoir un bon dos"  
Ed. GEOFFROY

## Apprendre à s'auto-relâcher au bureau

### ► Au niveau lombaire

Voici un exercice simple à réaliser : depuis la position assise, décollez votre dos du dossier, puis relâchez-le. Ressentez la région lombaire qui s'enroule (fig. 10). Ensuite, placez vos mains derrière vous et tendez vos coudes : votre bassin bascule en avant, votre dos s'allonge et s'étire (fig. 11).

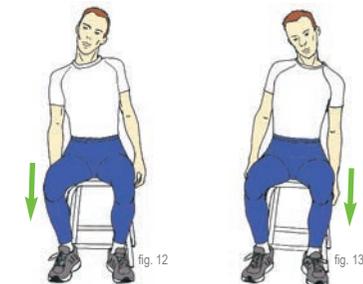


### ► Au niveau des épaules et du cou

En cas de tensions au niveau du cou et des épaules, pratiquez cet exercice :

- 1 Abaissez le bras du côté douloureux ;
- 2 Inclinez la tête de l'autre côté ;
- 3 Soufflez en rentrant le ventre.

Tenez la position 15 à 20 secondes, puis répétez le mouvement de l'autre côté.



Vous voilà armé(e) pour travailler assis tout en préservant votre dos !

### Nos partenaires



## Solutions pour être bien assis

L'évolution de notre société nous astreint de plus en plus à la station assise au cours de notre travail, nos déplacements ou même nos loisirs. Pourtant, l'homme n'est pas fait pour rester immobile : le corps humain a besoin de bouger ! À l'origine de nombreux maux, la position assise idéale exige de respecter des règles simples. Découvrez-les !

**Par C. Geoffroy**  
Kiné du sport  
Attaché à la FFF  
Enseignant Universitaire

Les positions assises sont d'autant plus sensibles qu'elles s'inscrivent dans la durée. Elles sont **plus souvent passives**, sur des sièges qui ne répondent pas toujours aux besoins du corps : rester un long moment dans la même attitude devient alors rapidement pénible pour le dos, les épaules et les cervicales. Pourtant, des postures mieux adaptées que d'autres existent : apprenez à les ressentir, puis adoptez-les ! Lorsque vous vous asseyez, repérez les positions de vos hanches, de vos genoux et de votre tronc : elles sont déterminantes. Leurs articulations actionnent des leviers qui influencent directement la position de votre bassin et de votre colonne vertébrale.

## La position adaptée

- Elle doit respecter les courbures physiologiques de votre colonne vertébrale (toute cassure entraîne des contraintes). Les hanches seront plus hautes que vos genoux, plaçant ainsi le centre de gravité plus en avant : ce qui entraîne une économie musculaire et facilite les mouvements du bassin (anté- et rétroversion).
 

Position adaptée  
= équilibre des courbures  
= pas ou peu de tension
- Elle doit offrir plusieurs appuis, dont le but est d'équilibrer le corps dans son ensemble.

Pour respecter l'harmonie des courbures du dos : asseyez-vous au bord du siège, les genoux fléchis (fig. 1), le dos non appuyé contre le dossier et les pieds sous le siège. Les genoux sont alors plus bas que les hanches, la tension des muscles antérieurs des cuisses tire le bassin en légère antéversion : les

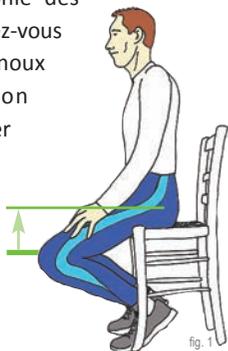


fig. 1

courbures du dos se trouvent ainsi préservées. Votre dos est actif, c'est vous qui assurez pleinement le placement (grâce à votre musculature) et le maintien de votre colonne vertébrale.

## Les règles à respecter

### Position active

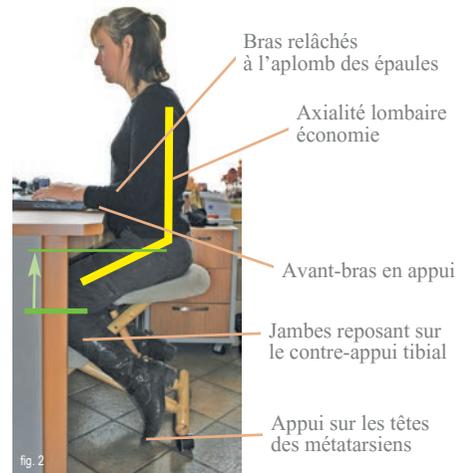


fig. 2

La position est bien adaptée si :

- elle n'occasionne pas ou peu de changements de position ;
- avec le temps, elle ne déclenche ni gêne ni douleur.

### Position passive

Asseyez-vous les fesses bien calées au fond du siège (fig. 3), le dos contre le dossier (les jambes à l'aplomb de la chaise). Les hanches sont plus hautes que les genoux et le dossier permet de maintenir les courbures vertébrales, minimisant ainsi la rétroversion du bassin.



fig. 3

## Un matériel adapté et des bons réglages

### Attention au siège utilisé !

En fonction de leur structure et si on s'y installe passivement, de nombreux sièges ne permettent pas de maintenir les courbures physiologiques de la colonne lombaire (fig. 4 et 5). S'ils procurent une première impression agréable – vous vous sentez bien, détendu et relâché –, rapidement, une réelle sensation d'inconfort vous oblige à changer de position... ou à vous lever.



fig. 4

fig. 5

En règle générale, tous les sièges bas et profonds placent les hanches plus basses que les genoux : l'arrondi du dossier amplifie l'enroulement des lombaires (fig. 4). C'est pourquoi les personnes âgées, plus fragiles, préfèrent souvent une chaise à un fauteuil : un signe qui ne trompe

### L'idéal au bureau :

#### le siège à contre-appui tibial (fig. 6)

Il est très efficace, car l'inclinaison de sa base favorise le maintien des courbures physiologiques du dos. Le contre-appui tibial confère une grande stabilité à la position et déplace le centre de gravité au-dessus des cuisses, réduisant le travail des



fig. 6

muscles de la statique. Enfin, le fait qu'il soit également pivotant, sur roulettes et réglable en hauteur, augmente la protection et l'économie de la région lombaire.

À éviter

L'utilisation de repose-pieds, trop souvent conseillée, est contre-indiquée pour la position au "bureau". La surélévation des jambes augmente la flexion de hanche, ce qui provoque un enroulement lombaire défavorable.

Il est plutôt recommandé : de plier les genoux et de prendre appui avec la pointe des pieds sous le siège (fig. 1), c'est-à-dire sur la tête des métatarsiens. Si vous ressentez une lourdeur derrière les genoux, pensez à baisser et relever les pieds de temps en temps pour activer la circulation.

### Hauteur du plan de travail : un point déterminant pour votre bien-être

Le plan de travail est souvent de hauteur standard : il est alors impératif d'avoir un siège réglable (surtout en hauteur), afin de moduler vos positions de travail en fonction des tâches et des moments de la journée. Lorsque vos bras sont à l'aplomb des épaules avec les coudes fléchis à 90°, votre plan de travail doit être légèrement plus bas que vos avant-bras. Ainsi, vos épaules et vos bras restent relâchés et la prise en main de la souris de l'ordinateur ne vous oblige pas à «casser» pas votre poignet car celui-ci reste dans l'axe de votre avant-bras. (fig. 7).

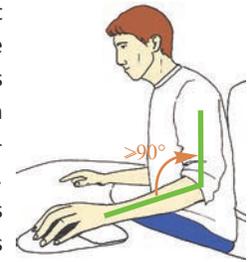


fig. 7

À éviter

Lorsque le plan de travail est plus haut que vos coudes, il impose un travail supplémentaire des muscles des bras, des épaules et du cou, peu propice à leur relâchement.