Des milieux de travail équitables, sécuritaires et productifs

Travail – Ergo-astuces 2009-01

Maux et douleurs – Conduite d'un camion sur de grandes distances

Êtes-vous conducteur de camion sur de grandes distances? Souhaitez-vous prévenir ou réduire les maux et les douleurs dans le bas du dos, les jambes, les bras, le cou et les épaules? Cette fiche d'information Ergo-astuces s'adresse à vous.

La conduite d'un camion sur de grandes distances est un travail exigeant pour le corps et peut entraîner une plus grande fatigue, non seulement mentale, mais aussi physique. Le but des Ergo-astuces consiste à vous aider à réduire ou à éliminer les blessures et la douleur, vous permettant ainsi d'accomplir votre travail plus efficacement.

Question d'ergonomie	Réfléchissez à ce qui suit
Position assise pendant une période prolongée : • En position assise, le bassin fait une rotation et aplatit la courbe naturelle du bas du dos, ce qui fait augmenter la pression au niveau de la colonne. Plus vous passez de temps derrière le volant, plus les muscles se fatiguent et faiblissent, pendant qu'ils tentent de demeurer en position assise au volant du camion.	• Dans la mesure du possible, changez de position, ce qui permettra à quelques-uns des muscles sollicités de se détendre. • Assurez-vous de ne rien placer d'épais dans vos poches arrières de pantalon, notamment un porte-feuille, parce que ces articles changeront l'angle du bassin et causeront plus de stress au système musculo-squelettique. • Ajustez le siège et le volant de manière à ce que : – vos pieds se rendent aux pédales sans que vous ayez à soulever votre dos du siège. – vous donniez un léger penchant vers l'arrière à votre siège. – vous appuyiez la courbe naturelle du bas du dos et réduisiez la pression au niveau de la colonne en utilisant l'appui lombaire du siège du conducteur ou en utilisant un objet pour assurer un appui externe, notamment une serviette enroulée fixée au siège. – apportez de légers ajustements à votre siège environ toutes les 30 minutes. • Prenez une pause et quittez le camion pour vous tenir debout, vous étirer et marcher un peu pour favoriser la circulation dans les jambes et donner une pause bien méritée aux muscles qui sont sollicités en position assise. Il ne suffit que de prendre cinq minutes à toutes les heures.

Vibration au volant : • La vibration n'est pas toujours ressentie, mais elle oblige les muscles à se contracter et à se décontracter fréquemment, ce qui fait augmenter le niveau de fatigue. Les disques de la colonne sont plus vulnérables aux blessures lorsqu'ils sont exposés à la vibration pendant une période prolongée.	• Réduisez la quantité de vibration en faisant un bon entretien de votre camion et en réduisant le transfert de vibration du camion au siège. Assurez-vous que : – les amortisseurs et les ressorts sont en bon état. – les pneus sont en bon état et bien gonflés. – le siège est en bon état. ♦ la suspension du siège fonctionne bien. ♦ le rembourrage n'est pas trop usé ou comprimé. ♦ les ajustements du siège fonctionnent bien. • La vibration aux niveaux qu'on peut ressentir au volant d'un camion peut contribuer à la fatigue mentale et entraîner le sommeil à long terme. Prenez une pause si vous vous sentez trop fatigué et que vous combattez le sommeil. • Dans la mesure du possible, réduisez votre vitesse pour réduire la vibration.
Soulever des charges immédiatement après avoir conduit pendant une période prolongée : • Immédiatement après avoir conduit pendant une longe période, beaucoup de muscles sont fatigués, les tendons/ligaments sont étirés et les disques de la colonne sont plus vulnérables aux blessures.	• Évitez d'accomplir des tâches exigeantes sur le plan physique (p. ex. soulever des objets) immédiatement après avoir passé beaucoup de temps au volant. Avant d'accomplir une tâche telle que le déchargement d'une remorque, prenez quelques minutes pour vous tenir debout, vous étirer et marcher. Vous accorderez ainsi un temps de récupération à votre système musculo-squelettique.

Portez attention aux signes et aux symptômes :

- Portez attention aux signes et aux symptômes, car ils peuvent être des mises en garde contre une blessure éventuelle. Apportez des ajustements afin de compenser les signes et les symptômes que vous ressentez. Au besoin, arrêtez le camion et prenez une pause. On compte parmi les signes et les symptômes courants :
  - maux ou douleurs au niveau du dos : habituellement le fait de muscles très fatigués.
  - crampes ou douleurs dans les jambes : peuvent être causées par une faible circulation ou par un amas de sang dans les jambes après être resté dans une position quelconque pendant une longue période.
  - sensation de fatigue générale (mentale et physique) : des muscles sur-sollicités contribueront à la sensation de fatigue.

Les employeurs relevant de la compétence fédérale sont tenus d'évaluer les risques dans le lieu de travail. Veuillez communiquer avec le bureau de district de RHDCC – Programme du travail en composant le 1-800-641-4049 si vous avez des questions au sujet des exigences en matière d'ergonomie de la partie II du *Code canadien du travail* ou pour demander un exemplaire des publications portant sur l'ergonomie du Programme du travail.

Visitez le site Internet de RHDCC – Programme du travail (**travail.gc.ca**) pour consulter des publications sur la santé et la sécurité et le nouvel outil électronique pour les blessures musculo-squelettiques (BMS).