

En forme au volant!

Les longues journées au volant peuvent provoquer des contractures et des maux de dos qu'il est possible de soulager avec des exercices de renforcement et d'étirement. De très bons résultats s'obtiennent en quelques minutes par jour seulement. Il s'agit avant tout d'être régulier.

Monique Seuret*

Des trajets allongés, des parcelles plus grandes, des machines davantage utilisées et nous voilà assis de plus en plus longtemps aux commandes de nos véhicules. Cette immobilité est l'une des principales causes des maux de dos et concerne en particulier les conducteurs des entreprises et des exploitations agricoles. À ce manque d'exercice physique s'ajoutent entre autres:

- des postures incommodes liées à certains travaux (comme la commande de l'équipement attelé ou le contrôle du remplissage de la remorque de récolte...)
- un stress additionnel dû à la météo, au calendrier chargé, à l'état du sol
- des contraintes supplémentaires, selon le type de machine, la qualité du siège ou la régulation thermique
- une sollicitation excessive de la colonne vertébrale en raison des secousses sur les terrains accidentés.

L'humain: (pas) une machine?

La «mécanique» humaine doit faire face à ces sollicitations importantes durant toute une vie professionnelle. Et, à l'instar des machines, elle doit s'entretenir, se réparer, s'entraîner. L'exercice est le principal allié du conducteur, associé à une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant et des équipements adaptés aux conditions climatiques.

Ergonomie du poste de conduite

Un siège de bonne qualité est essentiel. Encore doit-il être bien réglé! N'oubliez pas de vider vos poches arrière avant de prendre le volant. Un simple porte-monnaie suffit à comprimer le nerf sciatique. Si le déhanchement qu'il provoque se

prolonge, le bassin et la colonne vertébrale risquent en outre d'adopter une mauvaise posture. Votre corps tend à s'affaisser après plusieurs heures passées assis au volant. Surélever très légèrement les rétroviseurs et/ou les commandes vous incitera à vous redresser.

Les contractures à l'origine de bien des maux

Le terme «contracture» désigne la contraction involontaire d'un ou de plu-

sieurs muscles. Aucune lésion n'y est généralement associée dans un premier temps. Mais si cette contraction persiste, des tensions durables peuvent apparaître, qui peuvent, à leur tour, générer diverses douleurs et inflammations, telles les tendinites.

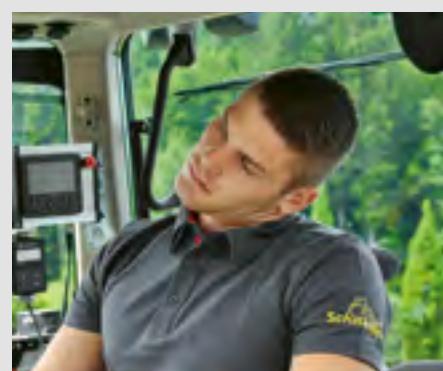
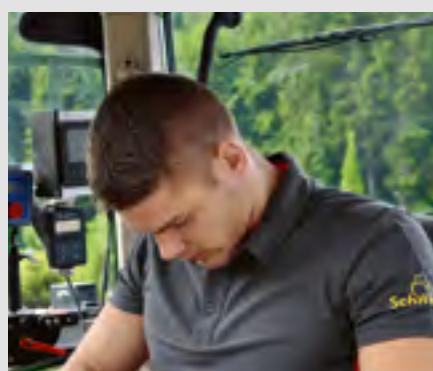
Rester détendu

Comment lutter contre les contractures? À titre préventif, on peut effectuer régulièrement certains mouvements et changer fréquemment de posture. Si des douleurs surviennent malgré tout, il est possible de les soulager, ou même de les supprimer en étirant et en relâchant les muscles. Le résultat est d'autant meilleur que l'on agit rapidement. Le principe consiste à adopter des postures inverses au mouvement problématique pour recréer l'équilibre. Par exemple, le buste du conducteur en position assise tend à se tasser et à pencher vers l'avant. Ses épaules et sa nuque se raidissent. La position opposée consiste à arquer le dos vers le haut et l'arrière, tout en étirant la nuque et en abaissant les épaules.

Des exercices simples pour les courtes pauses



Raffermissement des muscles du dos: étirez-vous trois fois vers le haut et de chaque côté. Vous pouvez aussi faire cet exercice sur le siège conducteur, en repliant les coudes si la cabine est trop exiguë. Photos: SPAAC



Détente de la nuque: étirez les cervicales sans forcer dans toutes les directions. Effectuez avec la tête des «oui», des «non» et des «peut-être» (rapprocher l'oreille de l'épaule et non l'inverse).

* Ergothérapeute de formation, Monique Seuret dispense le cours «Renforcement musculaire» proposé par le SPAAC et reconnu par l'OACP.

Ne pas rester sur sa soif

Une hydratation insuffisante joue un rôle non négligeable dans l'apparition de crampes et de courbatures. Durant l'effort, les muscles produisent des toxines ainsi que divers acides qui provoquent des douleurs s'ils restent dans les fibres musculaires. Ces déchets sont éliminés avec les urines pour autant que l'on s'hydrate suffisamment. Un adulte devrait boire au minimum 1,5 à 2 litres par jour, davantage en cas de fortes chaleurs ou d'activité physique intense.

Des pauses en mouvement pour limiter les douleurs

Rester assis plusieurs heures au volant d'un véhicule peut poser à la longue des problèmes physiques même avec un siège d'excellente qualité et réglé de façon optimale. Quelques exercices faciles qu'il est possible d'effectuer sans quitter son siège sont présentés ci-dessous. L'idéal serait de les faire aussi souvent que possible. Utilisez pour cela les pauses dues par exemple au changement de parcelle, au remplissage du réservoir ou de la citerne à

lisier, à l'attente durant le pesage, à un appel téléphonique pour bouger et vous étirer, tant au volant que hors du véhicule. Les dérangements techniques qui imposent de quitter son poste de conduite, en plein stress ne suffisent pas!

Petits exercices, grands bénéfices

Vous vous sentirez déjà en meilleure forme en consacrant quelques minutes par jour à ces exercices, l'important étant la régularité. Ils vous apporteront d'autres bienfaits:

- Lutte efficace contre l'endormissement au volant.
- Diminution du stress. S'arrêter quelques secondes permet une prise de recul ainsi qu'une analyse plus sereine et plus objective de la situation. On peut s'accorder de l'attention positive durant une pause de courte durée en effectuant quelques mouvements. Respirer profondément oxygène certes l'ensemble des cellules du corps, mais aussi le psychisme.
- Bonne hydratation des disques intervertébraux. Ceux-ci ont besoin de beaucoup d'eau et l'absorbent durant le mouve-

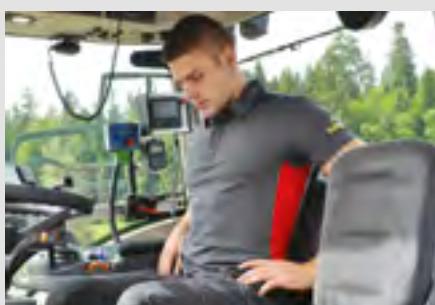
Maintenez l'étirement pendant 8 à 10 secondes pour chaque exercice



Étirement de la cuisse (muscle psoas): tenez-vous fermement d'une main au véhicule, ramenez le talon vers la fesse avec l'autre main. Redressez-vous autant que possible tout en maintenant le bassin droit.



Travail des pectoraux et des bras: placez une main sur le véhicule à hauteur des épaules, le pouce tourné vers le ciel. Tournez tout le corps (et pas uniquement le buste) dans le sens contraire du véhicule, sans bouger la main ni lever l'épaule.



Renforcement des lombaires: faites basculer votre bassin cinq à huit fois vers l'avant et vers l'arrière. Imitez le chat en arrondissant et en creusant le dos, puis ressentez la différence entre les deux postures.



Le siège doit être parfaitement adapté au conducteur, tout particulièrement pour les longs trajets.

Cours «Renforcement musculaire»

Vous ressentez le besoin de bouger davantage et désirez intégrer des exercices réguliers dans votre quotidien? Le cours «Renforcement musculaire» proposé par le Service de prévention des accidents dans l'agriculture (SPAA) est fait pour vous. Dispensé dans toute la Suisse (et aussi en français!), il est reconnu par l'Ordonnance réglant l'admission des chauffeurs (OACP). Vous vous y familiarisez avec le fonctionnement du corps humain, ciblez les exercices en fonction de votre morphologie et êtes ainsi mieux armés pour préserver votre santé.

Contact: Monique Seuret, ergothérapeute, agriFIT-Schulungen, monique.seuret@bul.ch, 079 784 42 03

ment (en particulier la marche), par un mécanisme de compression/décompression (à la manière d'une éponge).

- Amélioration du fonctionnement cardio-vasculaire. En position assise prolongée, le sang a tendance à s'accumuler dans les jambes (stase veineuse). Chez les personnes à risque, des caillots peuvent alors se former et provoquer ultérieurement des pathologies telles que l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC).
- Prévention des blessures liées au «démarrage à froid» (entorse, claquage, voire fracture). Après être resté longtemps assis, le conducteur mobilise les muscles et les articulations avant de quitter son siège. Il ne devrait d'ailleurs jamais descendre du véhicule en sautant, parce que les articulations du pied et l'ensemble du squelette subiraient de trop fortes pressions qui peuvent être visualisées sur un appareil de mesure spécifique.

Combiner l'étirement au renforcement

Outre les étirements, les exercices de renforcement sont essentiels au bon fonctionnement de cette fameuse mécanique humaine. Fixez-vous des objectifs réalistes! Les atteindre vous donnera un sentiment positif et vous motivera à poursuivre vos efforts. Gardez à l'esprit qu'une pratique à petite dose, mais quasi quotidienne et sur le long terme, sera votre meilleure alliée. Des effets bénéfiques se font sentir dès cinq minutes par jour.