

FICHE « ERGOPRATIQUE »

LE SIEGE DE CONDUITE



Public concerné :

Tous les agents conduisant des **engins mobiles** ou des **véhicules**, quelles que soient la fréquence d'utilisation et leurs fonctions.

1. Introduction

De part les chocs, les conducteurs d'engins mobiles sont soumis à l'exposition régulière des vibrations transmises par le véhicule à travers le siège, auxquelles le corps humain est particulièrement sensible.

Ainsi la conduite d'engins peut occasionner différentes lésions physiques (troubles visuels, digestifs et physiologiques) dont la plus fréquente est la survenue de la lombalgie entraînant des douleurs au niveau du dos.

C'est pourquoi, bien choisir son siège et savoir l'utiliser correctement va permettre de diminuer l'exposition aux vibrations et de prévenir l'apparition de ces pathologies.



Source : INRS

2. Facteurs de risque

Il existe différents facteurs de risque qui peuvent se combiner pour accroître ces troubles :

- ✓ la répétitivité de la tâche ;
- ✓ la durée de la tâche (position assise prolongée) ;
- ✓ la vitesse de déplacement ;
- ✓ la nature du sol (nids de poule,...) ;
- ✓ une mauvaise posture de conduite ;
- ✓ une mauvaise visibilité obligeant le conducteur à effectuer des mouvements de torsions au niveau du dos ;
- ✓ une dégradation des équipements (siège de conduite, suspension de l'engin, pneu usagé).

3. Conseils pratiques

Un siège mal choisi et mal utilisé peut amplifier les vibrations au lieu de les réduire. En effet, lorsque le conducteur se trouve dans des postures contraignantes lors d'une secousse ou d'un choc, les vibrations transmises au corps humain sont d'autant plus traumatisantes.

C'est pourquoi, le siège doit être réglable selon la taille, le poids et le confort de conduite permettant ainsi au conducteur de l'ajuster individuellement en fonction de sa propre morphologie.

Le réglage selon le poids du conducteur est prépondérant. En effet, en réglant le siège à son propre poids, c'est-à-dire de manière ni trop souple ni trop rigide, la suspension va se positionner à son milieu, ce qui va permettre d'atténuer correctement les vibrations verticales.

Ainsi l'achat d'un siège de conduite nécessite que le conducteur puisse pouvoir régler :

- le déplacement avant-arrière du siège, afin que les pieds puissent actionner les pédales sans effort,
- la hauteur du siège, de façon à ce que les cuisses soient à l'horizontale,
- l'inclinaison et l'épaisseur du bourrelet lombaire du dossier, de manière à ce que le dos soit plaqué,
- la hauteur des accoudoirs s'il en possède.

En ce qui concerne la sellerie, la qualité de la mousse du dossier ne doit pas être trop ferme pour pouvoir atténuer les vibrations avant/arrière, le dossier doit être incurvé et l'assise galbée permettant le maintien optimal du conducteur.

Il est également recommandé de vérifier régulièrement le siège et le cas échéant de le changer.

Dans de nombreux cas, installer un siège à suspension peut être suffisant à lui seul pour réduire les vibrations verticales transmises au conducteur. Ainsi, il est préconisé de choisir le siège adapté à l'engin mobile.

	<p>Suspension mécanique compacte</p> <p>Le siège est constitué d'un amortisseur placé dans le dossier, ce qui permet en raison du faible encombrement d'être installé sur de nombreux engins (tondeuse, chariot de manutention, mini-engin de chantier...). Mais les différents réglages restent limités ainsi que son efficacité.</p>
	<p>Suspension mécanique non compacte</p> <p>La suspension est généralement située sous l'assise du siège, ce qui permet un plus grand débattement et atténue ainsi efficacement l'ensemble des vibrations.</p> <p>De nombreux réglages peuvent s'effectuer sur ce type de siège. De plus, ils peuvent être parfois équipés d'une assise pivotante facilitant la conduite en marche arrière.</p>
	<p>Suspension pneumatique</p> <p>Le ressort est remplacé par une chambre à air reliée à un compresseur interne au siège, alimenté par la batterie. Ainsi les sièges s'adaptent automatiquement au poids du conducteur permettant une atténuation optimale des vibrations.</p>

L'efficacité de la suspension du siège dépend de la fréquence vibratoire du véhicule sur lequel il est installé, par rapport à la fréquence de coupure du siège.

Il convient de choisir une suspension de siège de telle sorte que sa fréquence de coupure (indiquée dans la notice) soit inférieure à la fréquence des vibrations de l'engin mobile.

Ainsi, plus la fréquence de coupure du siège est basse, plus le spectre des vibrations couvertes sera important.

Différentes solutions peuvent être mises en œuvre pour aménager un poste. Une étude globale du poste peut être réalisée afin d'améliorer les conditions de travail et de diminuer les hypersollicitations pouvant conduire à l'apparition de troubles.

Le Pôle Handicap – Maintien dans l'Emploi et le Service Prévention des risques professionnels du Centre de gestion du Haut-Rhin se tiennent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au 03.89.20.36.00.