



Info-Brochures NO 3

*Dr R. Picard et Dr J.-C. Mermod - Chiropraticiens
Rue de Flore 32 - 2502 Biel-Bienne - 032 323 66 88
www.chiroplus.ch*

Comment régler correctement le siège conducteur de la voiture

- ❖ Avant de régler le siège en détail, mettre le siège et le dossier en position approximativement correcte.
- ❖ Elever le siège aussi haut que possible. La distance entre le pavillon et la tête doit correspondre à environ la largeur d'un poing. Cette position garantit un large champ visuel.
- ❖ Les fesses appuyées contre le dossier, régler la distance par rapport aux pédales de manière à ce que les jambes demeurent légèrement fléchies lorsque les pédales sont complètement enfoncées.
- ❖ Incliner le dossier de sorte que le volant soit atteint avec des bras légèrement fléchis et les épaules appuyées au siège. Le contact entre les épaules et le dossier doit être maintenu lors des manœuvres. Veiller aussi à donner au dossier une position aussi verticale que possible.
- ❖ Régler l'inclinaison de la surface d'assise afin que les pédales puissent être complètement enfoncées sans grand effort alors que les cuisses reposent de manière détendue sur le siège.
- ❖ Lorsque la longueur de la surface d'assise est correctement réglée, la distance entre le creux du genou et l'arête avant du siège ne doit pas excéder deux à trois doigts.
- ❖ Positionner l'appuie-tête de manière à ce que son arête supérieure soit au même niveau que le haut du crâne. La distance entre l'occiput et l'appuie-tête doit être aussi faible que possible (au max. 3 cm).
- ❖ Les rembourrages latéraux du siège doivent agréablement envelopper le corps sans le serrer.
- ❖ Régler l'appui lombaire de sorte qu'il soutienne la forme naturelle de la colonne vertébrale.