

# Réglage et entretien d'un siège d'engin

## Les clés d'une diminution de l'exposition aux vibrations

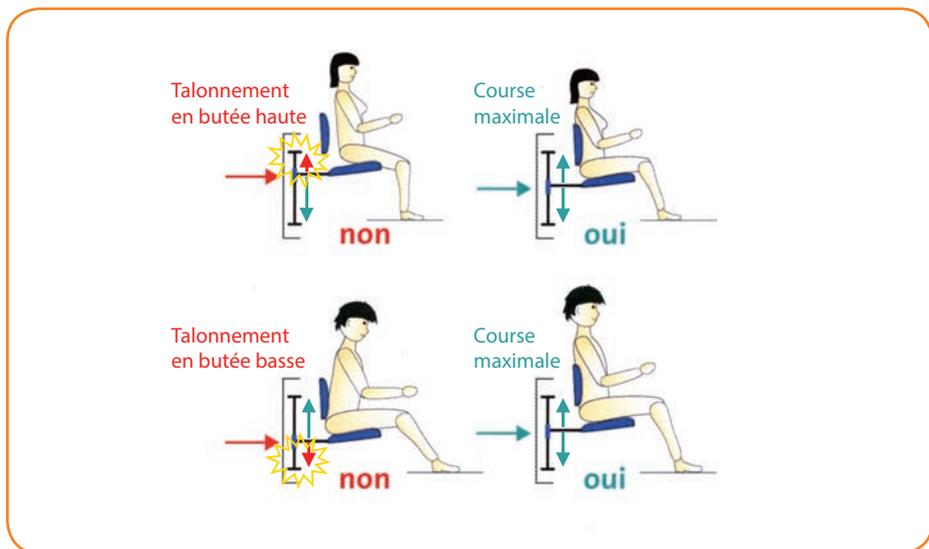


## Vibrations et maux de dos

Chaque année, 400 conducteurs d'engins sont victimes d'affections du rachis lombaire (sciatique, hernie discale) provoquées par l'exposition du corps aux vibrations, reconnues comme maladies professionnelles au titre du tableau 97 du régime général de la Sécurité Sociale. En moyenne, ces affections induisent près d'un an d'arrêt de travail et coûtent 50 000 €.

## Pourquoi régler le siège à son poids ?

Régler le siège au poids du conducteur, c'est ajuster la suspension au milieu de sa course. Ainsi, lorsque le chariot est soumis à des secousses, la suspension a un débattement maximal, ce qui procure une atténuation optimale des vibrations jusqu'à 70 % selon le type d'engin. Si la suspension est ajustée à un poids inférieur ou supérieur au poids réel du conducteur, la suspension talonne respectivement en butée basse ou en butée haute ; le siège devient alors un facteur d'augmentation de l'exposition aux vibrations.



À la prise de poste, il est donc indispensable que le conducteur règle son siège à son poids. (Penser aussi aux autres réglages : avant/arrière, inclinaison du dossier, accoudoir...).



Le réglage du poids ne doit pas être considéré comme un réglage de la hauteur de l'assise. Si besoin, optez pour un siège disposant d'un réglage de la hauteur en plus du réglage du poids.

## Comment régler le siège à son poids ?

Molette avec affichage du poids, levier avec indicateur fléché, interrupteur,... les commandes et indications permettant d'ajuster la suspension au poids du conducteur sont propres à chaque modèle de siège. [Demandez à votre revendeur de vous former aux réglages du siège et favorisez les modèles disposant d'un réglage rapide et intuitif.](#)



## Pourquoi entretenir la suspension d'un siège ?

Sauf contre-indication du fabricant (graissage à vie), les mécanismes internes de la suspension d'un siège, tels que les articulations ou croisillons, doivent être entretenus – huilés ou graissés – pour que la suspension conserve ses capacités d'amortissement des vibrations.

Un siège mal réglé s'use prématurément :

- les mécanismes mobiles de la suspension se grippent rapidement si la suspension est trop peu sollicitée ;
- les éléments mécaniques du siège se détériorent anormalement en cas de talonnements répétés de la suspension.



**Carsat Bretagne**

**Direction des Risques Professionnels**

**Centre Interrégional de Mesures Physiques de l'Ouest**

236 rue de Châteaugiron  
35030 Rennes CEDEX 9

[www.carsat-bretagne.fr](http://www.carsat-bretagne.fr)