

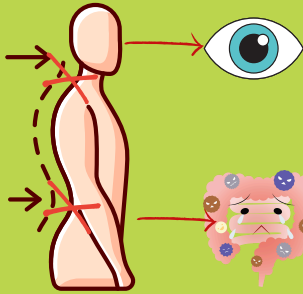


# LE DOS : LE RÉGLAGE DU SIÈGE

## FICHE N°4.3

1

### LES CONSÉQUENCES DES VIBRATIONS "CORPS ENTIER"



Un mauvais siège ou un siège mal réglé peut créer des troubles :

- Visuels : perte d'acuité, diminution de la perception des reliefs et des mouvements ;
- Vertébraux : douleurs lombaires, cou, hernie discale... ;
- Digestifs : constipation, perte d'appétit, hémorroïdes ;
- Et aussi de l'inconfort, de la perte de vigilance.

Si la place dans le tracteur le permet, optez pour un modèle avec **assise tournante** (10 à 20°), cela soulagera votre dos lors des travaux des champs !



Pas de siège tournant ?

Position répétée et prolongée (travail du sol, récolte...) : optez pour une caméra afin d'éviter les rotations néfastes pour le dos. Choisissez l'emplacement en prenant en compte les projections de boue.



À l'inverse, pour une **moissonneuse-batteuse** ou une **ensileuse**, choisissez un **modèle soutenant l'ensemble du dos et de la tête**.

Dans le cas d'une cabine suspendue, il faudra alors choisir un siège à suspension pneumatique basse fréquence. La cabine suspendue peut causer un phénomène d'amplification des vibrations (la résonance) et donc un inconfort important.

2

### QUAND CHANGER MON SIÈGE ?

Après 5 ans sans entretien, le siège est souvent dégradé. Il faut changer de siège quand :

- La **sellerie est défoncée**, le soufflet de protection est en mauvais état;
- Les réglages sont **grippés**, les manettes de contrôle sont cassées;
- Le siège **couine**, produit un bruit de ferraille;
- Le siège revient par à-coups ou **se bloque** quand on le comprime;
- Il y a une **fuite** (vérin ou circuit d'air comprimé);
- Le siège **frotte** contre les parois de la cabine.



Le prix d'un siège est inférieur au prix d'un pneu de tracteur : entre ~ 1000 et 2000€ selon les options. Pensez à votre santé !

Pour prolonger sa durée de vie, un siège d'une bonne marque et un entretien à la graisse téflonnée sèche sont conseillés (sauf contre indication du fabricant pour les sièges notés "graissage à vie").



# LE DOS : LE RÉGLAGE DU SIÈGE

## FICHE N°4.3

### ORDRE DE RÉGLAGE OPTIMAL D'UN SIÈGE DE MACHINE

Les chiffres en vert indiquent les réglages de base, en noir, les réglages optionnels.

Passez les étapes si vous ne disposez pas de l'option.

Le réglage se réalise machine à l'arrêt et depuis la position neutre du siège.

9

#### Appui-tête

Sommet de l'appui-tête = sommet tête.  
Régler l'inclinaison pour qu'il touche l'arrière de la tête et le reculer un peu. La tête viendra chercher l'appui-tête en cas de fatigue

10

#### Rétroviseurs

Se mettre en position de conduite puis régler les rétroviseurs

7

#### Hauteur volant

Épaules détendues, coude à 90°

5

#### Inclinaison du dossier

Tout le dos contre le dossier. S'il est trop en arrière : douleur au cou, aux épaules et fatigue musculaire.

8

#### Inclinaison volant

Le centre pointe vers votre torse

6

#### Soutien lombaire

Réglez le de façon à le sentir dans la courbure du bas du dos et enlevez un peu de gonflage. Votre dos viendra chercher l'appui en cas de fatigue

3

#### Avancement du siège

Avancer jusqu'à ce que le pied puisse appuyer à fond sur les pédales

2

#### Profondeur assise

Reculer l'assise jusqu'à avoir 4 doigts entre l'arrière des genoux et l'assise

4

#### Inclinaison de l'assise

Toute la cuisse sur le coussin du siège sauf à l'arrière des genoux (sans pression). Incliné un peu vers l'avant

1

#### Hauteur

- 1/ Pieds à plat au sol, angle de 110° au niveau des genoux (légèrement surélevé du siège)
- 2/ Appuyer sur le bouton du pneumatique pour affiner

#### Exemples d'autres options possibles :

- Rotation 20° Droite et Gauche
- Amortisseur réglable (dureté de l'amorti)
- Accoudoir réglable
- Positionnement automatique (en fonction du conducteur)



Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70  
ou visitez <https://secteursverts.be/>