

## VOTRE CORPS AU TRAVAIL



Évaluer et modifier correctement votre poste de travail peut accroître votre sécurité et votre efficacité, en plus de réduire vos douleurs articulaires et les entraves à vos activités.

Certains employeurs offrent des évaluations ergonomiques des postes de travail. Si votre employeur a un service des ressources humaines, adressez-vous à celui-ci pour savoir si vous pourriez faire évaluer votre poste de

travail. Vous pouvez aussi suivre les conseils qui suivent pour vous aider à aménager un espace de travail qui réduit la tension subie par vos articulations.

Source : Société de l'arthrite, présentation « Don't Let Arthritis Boss You Around »

S'asseoir, utiliser un ordinateur, se tenir debout, soulever des objets et conduire sont parmi les problèmes le plus couramment rencontrés par les travailleurs atteints d'arthrite.

### TRAVAILLER ASSIS

Bien des gens pensent à tort qu'il est facile de rester assis, mais s'asseoir pendant de longues périodes est en fait très éprouvant pour le corps. Une bonne posture est essentielle pour maîtriser la douleur, mais n'oubliez pas que rester dans la même position sans pauses est épuisant pour votre corps, peu importe votre posture. N'arrêtez pas de bouger.

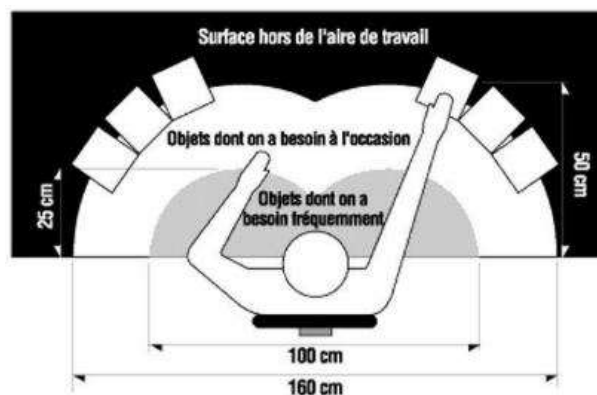
Voici quelques conseils pour maintenir une bonne posture lorsque vous êtes assis :

**CHAISE** : Quand vous travaillez surtout assis, trouvez ou demandez une chaise confortable qui soutient le milieu et le bas de votre dos ainsi que vos cuisses et vos fesses. Le dossier doit être en contact avec le creux de votre dos



**SURFACE DE TRAVAIL** : Assurez-vous que votre chaise est à une distance confortable de l'ordinateur, de la caisse enregistreuse, ou de tout autre article avec lequel vous travaillez souvent.

Vous étirer pour atteindre des objets est dur pour vos muscles et vos articulations. Utilisez un casque d'écoute pour réduire le mouvement de flexion latérale exercé par le cou afin de retenir le combiné.



**ÉPAULES** : Asseyez-vous droit, en gardant les épaules droites. Celles-ci doivent être détendues sans être recourbées. Que vous soyez assis ou debout, gardez vos épaules dans la même position. Assis, vos hanches et vos genoux doivent former des angles de 90 degrés.

**HAUTEUR** : Si nécessaire, ajustez la hauteur de votre chaise afin que vos pieds reposent à plat sur le sol. Ne les laissez pas pendouiller. Si vous ne pouvez pas abaisser votre siège, utilisez un repose-pieds. (Conseil : Utilisez un ou deux paquets de papier d'imprimante enveloppés dans du ruban adhésif.) Vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux.

**INCLINAISON** : Le siège de votre chaise doit être à niveau ou incliné légèrement vers le haut, jamais vers le bas.

**ACCOUDOIRS** : Vérifiez que les bras de votre chaise sont à la bonne hauteur. S'il vous faut voûter les épaules, ils sont trop hauts. En revanche, ils sont trop bas si vos coudes ne les atteignent pas. Certaines personnes trouvent qu'une chaise sans accoudoirs est plus confortable.

**CHANGEMENTS DE POSITION** : Changez souvent de position. Levez-vous ou étirez-vous si vous êtes assis depuis longtemps, ou réglez légèrement l'inclinaison de votre fauteuil vers l'arrière pendant un certain temps. Au besoin, utilisez une minuterie pour vous rappeler de changer de position.

**ÉTIREZ ET ACTIVEZ VOS ARTICULATIONS** : Quand vous bougez votre corps, vous nourrissez vos articulations. Votre cartilage dépend du mouvement des articulations pour absorber des éléments nutritifs et éliminer des déchets. De plus, lorsqu'ils sont utilisés régulièrement, le cartilage, les ligaments et les os deviennent plus forts et plus résilients. Il y a beaucoup d'étirements et d'exercices simples que vous pouvez faire à votre bureau.

## LES DIX MEILLEURS EXERCICES À FAIRE AU TRAVAIL

### Rotation des chevilles

Asseyez-vous sur une chaise droite et étirez les jambes devant vous. Faites des rotations des pieds dans un sens. Répétez dans le sens inverse.



### Levée des talons et des orteils

Asseyez-vous sur une chaise de façon à avoir les pieds à plat sur le sol. Soulevez les talons en gardant les orteils au sol, puis soulevez les orteils. Gardez cette position pendant trois secondes, puis ramenez vos pieds à plat.



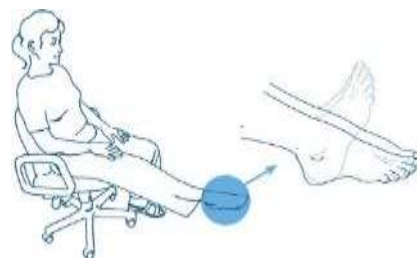
### Levée des genoux

Asseyez-vous **au bord d'une chaise ou d'un banc** en gardant le dos droit. Levez un genou le plus haut possible sans courber le dos. Vous pouvez vous aider de vos mains, au besoin. En gardant vos muscles abdominaux tendus, ramenez lentement la jambe à sa position initiale. Si vous avez subi une arthroplastie complète de la hanche, vous **devriez attendre trois mois avant d'essayer cet exercice.**



### Levée des jambes avec mouvements des chevilles

Asseyez-vous le dos bien appuyé contre le dossier de la chaise. Dépliez **lentement le genou. En gardant le genou légèrement fléchi, fléchissez le pied** en pointant les orteils droits devant, puis inversez le mouvement pour pointer les orteils vers le plafond. **Répétez l'exercice avec l'autre jambe.**



### Étirement des épaules

Tenez-vous assis ou debout les avant-**bras serrés l'un contre l'autre sur le devant du corps.** Ouvrez ensuite les coudes en position « haut les mains », les paumes des mains vers le devant. Et puis, étirez les bras le plus loin possible au-dessus de la tête, en gardant les coudes en ligne droite avec le corps



## Extension des bras vers l'avant

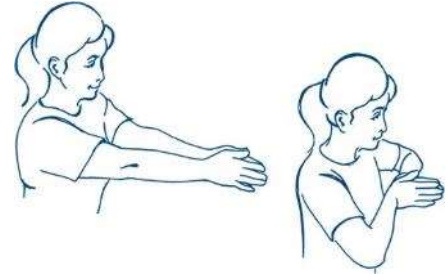
Tenez-vous assis ou debout avec les bras sur les côtés, les coudes pliés et les pouces pointés vers les épaules. Étirez les bras au-**dessus de la tête**. Si l'un de vos bras est faible, vous pouvez le soutenir en plaçant votre main sous le coude pour étirer le bras au-**dessus de la tête**. Enfin, baissez doucement les bras pour retrouver la position initiale.



Serrement des omoplates et étirement des poignets

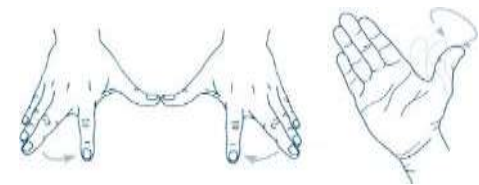
**Joignez les paumes et les doigts. Étirez les bras vers l'avant en les joignant.**

Ramenez les mains vers la poitrine en écartant les coudes. Pressez les **paumes l'une contre l'autre en les rapprochant** de votre corps et contractez les omoplates.



Glissements des doigts et mouvements circulaires des pouces

Asseyez-vous en déposant les mains sur une table ou un bureau, les **doigts pointant vers l'avant**. Collez les **pouces l'un contre l'autre**. Faites ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce. Une fois tous les doigts ramenés vers le pouce, levez les mains et redéposez les doigts à plat sur la table. Ramenez les doigts vers le pouce.



Étirement des hanches et des mollets

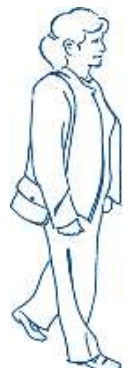
Tenez-vous debout face à un mur en vous appuyant contre celui-ci. **Placez les pieds l'un devant l'autre et pointés vers l'avant en les écartant de la largeur des épaules**. Vos épaules, vos hanches, vos genoux et vos chevilles doivent former une ligne droite. Gardez les épaules et les hanches droites et serrez les muscles abdominaux.

**Avancez vers le mur en ne fléchissant que les chevilles et en faisant porter votre poids sur le talon arrière.**



Marche

**Allez marcher tous les jours. La marche vous permet d'étirer les muscles du dos et des jambes, ainsi que d'autres articulations qui peuvent s'ankyloser après une station assise.**



## Exercices additionnels pour le milieu de travail

Les personnes qui travaillent à leur bureau toute la journée ont tendance à rester longtemps dans la même position. Les exercices contenus dans ces vidéos ont pour objectif de contrer les effets de la position assise à votre bureau.

### **TRAVAILLER À L'ORDINATEUR**

Nous sommes nombreux à passer la majorité de notre temps au travail à un ordinateur. En vous assurant **qu'il est bien installé, vous vous éviterez beaucoup de douleur et de fatigue.**

**BRAS ET POIGNETS** : Gardez vos poignets droits lorsque vous utilisez votre clavier. Les supports de paume ou de poignet ne doivent être utilisés que lorsque vous vous reposez, PAS lorsque vous tapez. Vos coudes doivent être détendus et former un angle de 90 degrés par rapport au clavier. Votre dos doit être droit.

**SOURIS** : Placez la souris aussi près du clavier que possible. Si vous avez des problèmes d'épaules et que vous utilisez un clavier avec un pavé numérique à droite, envisagez d'apprendre à utiliser la souris avec votre main gauche afin de réduire les efforts que vous devez faire pour l'atteindre.

**MONITEUR** : Positionnez le haut du moniteur à environ 5 à 8 centimètres au-dessus du niveau de vos yeux quand vous êtes assis. (Si vous portez des lunettes à double foyer, abaissez le moniteur à un niveau de lecture confortable.) Assoyez-vous à **au moins un bras de l'écran, puis ajustez la distance en fonction de votre vision.**

Source : UCLA Ergonomics (en anglais) : <https://www.irm.ucla.edu/ergonomics>

**ORDINATEURS PORTABLES** : Il est bien connu que les ordinateurs portables ne sont pas du tout ergonomiques. Si vous placez le clavier au bon endroit, vous devrez tendre le cou pour regarder **l'écran, et sa petite taille crée des tensions dans les poignets et les épaules.** Si vous utilisez régulièrement un ordinateur portable, placez-le sur une boîte ou sur des blocs empilés de papier **d'imprimante pour amener l'écran à la hauteur de vos yeux, puis branchez-y une souris et un clavier séparés.**



« Une arthrite mineure peut être aggravée par un poste de travail inadéquat. En redressant la situation maintenant, on agit sur les coûts à long terme. »

Deanna Matzanke, Banque Scotia

## TRAVAILLER DEBOUT

Beaucoup de travailleurs dans de **nombreux types d'emploi doivent rester debout pendant de longues périodes**. Être constamment debout peut épuiser le corps et les articulations.

Voici quelques conseils pour améliorer sa posture debout au travail :

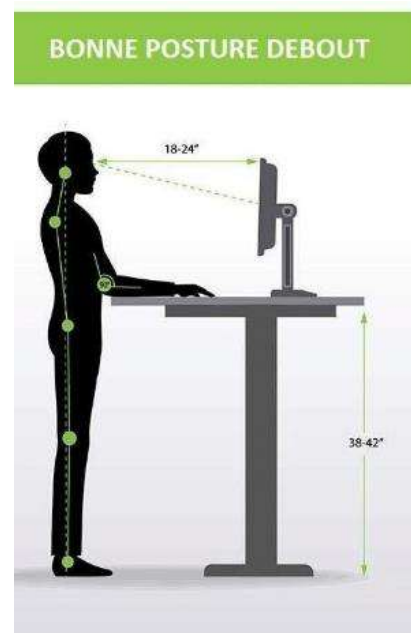
**HAUTEUR** : Ajustez la hauteur de votre poste de travail à votre taille et à l'activité ou la tâche que vous devez accomplir. Vous pourrez ainsi vous assurer de l'accomplir dans une position bien équilibrée. Si votre poste de travail n'est pas ajustable et qu'il est trop haut ou trop bas, vous pouvez utiliser une plateforme pour vous surélever ou poser une boîte ou un support sur votre poste de travail, selon vos besoins.

**Les travaux de précision, tels que l'écriture ou l'assemblage d'appareils électroniques, doivent être effectués à 5 cm au-dessus de la hauteur des coudes, avec un appui-coude.**

Les travaux légers, tels que les travaux à la chaîne de montage ou les travaux mécaniques, doivent être effectués à environ 5 à 10 cm sous la hauteur des coudes.

**Le travail plus physique, qui demande l'application de forces vers le bas : de 20 à 40 cm au-dessous du coude.**

**ESPACE DE TRAVAIL** : Organisez l'espace de travail de manière à bouger aisément. Vous devriez avoir suffisamment d'espace pour bouger et changer de posture. Les repose-pieds intégrés ou portatifs vous permettent de déplacer votre poids corporel d'une jambe à l'autre, tandis que les appuis-coude pour un travail de précision aident à réduire la tension dans le haut des bras et le cou. Les commandes et les outils doivent être positionnés de façon à ce que vous puissiez les atteindre facilement, sans effectuer de torsions ni vous pencher.



**ASSOYEZ-VOUS LORSQUE C'EST POSSIBLE:** Si possible, assurez-vous d'avoir un siège à votre disposition afin d'effectuer votre travail assis ou debout, à votre guise. Le siège doit être réglé à une hauteur qui convient au type de travail effectué. Pour le travail qui ne peut être effectué que debout, il faut tout de même trouver un endroit où s'asseoir à l'occasion. Cela augmente le nombre de positions qu'il vous est possible d'adopter dans une journée et vous offre une plus grande flexibilité.

**LE PLANCHER :** Dégagez les planchers des aires de travail afin de réduire les risques de chute. Il est préférable que les planchers soient à niveau et antidérapants. Si les planchers de votre aire de travail sont en béton ou en métal, songez à demander un tapis anti-fatigue, car ces matériaux sont éprouvants pour le corps.

**CHANGEZ DE POSITION:** Les avantages d'un nombre accru de positions debout sont doubles. 1) Il y a un plus grand nombre de muscles qui s'activent, ce qui permet de répartir les charges sur différentes parties du corps. Ainsi, chaque muscle et chaque articulation qui contribue à maintenir une position droite sont moins tendus. 2) Un changement de position améliore l'apport en sang vers les muscles en activité.

**LES CHAUSSURES :** Choisissez les chaussures vous offrant le plus de soutien possible. Notre module d'apprentissage [Vie quotidienne](#) contient de plus amples renseignements à ce sujet.

Source : Adapté avec la permission du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail : [https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing\\_basic.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html)

« Je travaille à un comptoir dans un laboratoire. Je dois souvent rester debout. Par contre, mon arthrite au genou m'oblige à m'asseoir. J'ai besoin d'un tabouret pour le faire de temps à autre. Sinon, je ne peux pas bien faire mon travail. »

Janelle vit avec **l'arthrose et travaille à temps plein**

## SOULEVER DES CHARGES

**Soulever ou manipuler des objets incorrectement est l'une des principales causes de blessures au dos,** et ce, surtout au travail. Si vous apprenez et respectez la bonne façon de soulever et de manipuler des charges, vous pouvez prévenir les douleurs au dos.

**AVANT DE SOULEVER UN OBJET, RÉFLÉCHISSEZ :** Prévoyez où vous placerez la charge et si possible, utilisez des dispositifs de manutention appropriés, comme un camion à main ou un chariot. **Pouvez-vous faire glisser l'objet au lieu de le soulever? Pouvez-vous obtenir de l'aide pour le déplacer? Si vous devez soulever la charge très haut, par exemple du plancher à vos épaules, essayez de le déposer à mi-hauteur, sur une table ou sur un banc, afin de changer votre prise.**

**GARDEZ LA CHARGE PRÈS DE VOUS :** Lorsque vous soulevez la charge, gardez-la près de la taille le **plus longtemps possible afin d'avoir le** haut du dos bien droit. Portez le côté le plus lourd de la charge près de votre corps de sorte que ce soient les muscles de vos jambes qui travaillent plutôt que ceux de vos bras. **S'il vous est impossible de vous rapprocher de la charge, essayez de la faire** glisser vers vous le plus possible avant de la soulever.

**ADOPTÉZ UNE BONNE POSTURE :** Gardez les pieds écartés, avec une jambe légèrement avancée sur **le côté de la charge si elle est sur le sol. Cela devrait vous aider à garder l'équilibre. Préparez-vous à** bouger les pieds pendant le levage pour demeurer stable. Évitez de porter des vêtements trop étroits ou des souliers inappropriés (comme des chaussures à talon haut ou des tongs) lorsque vous soulevez des poids lourds.

**SAISISSEZ BIEN LA CHARGE :** Dans la mesure du possible, étreignez la charge contre votre corps, ce **qui est préférable que de l'agripper fermement avec les mains.**

**GARDEZ LE DOS DROIT :** Ne pliez pas le dos pour soulever une charge. Il est préférable de courber légèrement le dos, les hanches et les genoux pour commencer à soulever une charge que de **complètement courber l'échine. Ne pliez pas davantage le dos pendant le levage. Cela peut arriver si** vous redressez les jambes avant de commencer à soulever la charge.

**ÉVITEZ DE FAIRE DES TORSIONS :** Évitez de faire des torsions ou de vous pencher sur le côté lorsque vous soulevez une charge, surtout quand votre dos est plié. Gardez les épaules à la même hauteur et alignées avec vos hanches. Si vous devez vous tourner, utilisez vos pieds pour effectuer le mouvement, au lieu de vous contorsionner pendant que vous portez une charge.



**GARDEZ LA TÊTE HAUTE** : Une fois que vous tenez bien la charge, regardez devant et non vers le bas.

**DÉPLACEZ-VOUS AVEC FLUIDITÉ** : Ne donnez pas de secousse à la charge **et ne la saisissez pas d'un coup sec**; il pourrait alors être plus difficile de la maîtriser et vous augmenteriez vos risques de blessure.

**SOYEZ CONSCIENT DE VOS LIMITES** : Évitez de soulever ou de manipuler une charge que vous ne pouvez pas maîtriser facilement. Il y a une différence entre une charge qu'on peut soulever et une charge qu'on peut soulever de manière sécuritaire. Dans le doute, demandez de l'aide.

**AJUSTEZ LA CHARGE APRÈS L'AVOIR DÉPOSÉE** : Si vous devez placer la charge de manière précise, posez-la, puis faites-la glisser dans la bonne position.

Source : National Health Service – Safe Lifting Tips (en anglais) :  
<http://www.nhs.uk/Livewell/workplacehealth/Pages/safe-lifting-tips.aspx>

## CONSEILS POUR LA CONDUITE



Rester assis pendant de longues périodes met le corps à rude épreuve, à plus forte raison quand vous conduisez puisqu'il s'agit d'une activité qui vous oblige à rester dans la même position. Conduire sollicite également les bras et les jambes, qui restent tendus alors que votre corps est soumis à des secousses dans tous les sens en raison des surfaces de conduite inégales et des virages. L'accélération et la décélération contribuent également aux pressions que subit votre corps lorsque vous conduisez.

Source : [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html):  
<https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html>

« Il y a des jours où je dois beaucoup conduire pour le travail et je vais pas mal mieux quand je prévois une pause de 5 minutes pour sortir du véhicule, marcher et faire des étirements toutes les heures et demie on deux heures. »

- **Robert, atteint d'arthrite inflammatoire**

### AJUSTER VOTRE VOITURE

Consultez le manuel de votre voiture pour vous familiariser avec tous les ajustements que vous pouvez effectuer. Vous pourriez être surpris par certaines des fonctionnalités que vous n'aviez pas encore découvertes.

#### Volant

**Vous pouvez ajuster la hauteur et l'inclinaison du volant afin de pouvoir l'atteindre facilement. Le centre du volant devrait être situé à une distance d'environ 25 à 30 centimètres (ou de 10 à 12 pouces) de votre sternum. Plus vous êtes près du coussin gonflable, plus vous risquez de vous blesser si le coussin se gonfle, même si vous portez votre ceinture de sécurité.**

Si vous pouvez modifier la hauteur du volant, ajustez-le de façon à ce que le centre (où se trouve le coussin gonflable) se trouve vis-à-vis de votre torse, et non de votre tête, de votre cou ou de votre estomac. Ainsi, vous vous assurez que le coussin gonflable est bien positionné. Veillez aussi à ce que vos bras soient dans une position confortable, ni trop haut ni trop bas. Un volant rembourré pourrait être plus confortable pour vos mains.

## Rétroviseurs

Ajustez vos rétroviseurs de manière à éviter de devoir vous contorsionner sans cesse tout en vous permettant de bien voir devant vous.

## Ceinture de sécurité

**Dans certaines voitures, l'attache supérieure de la ceinture de sécurité peut être montée ou descendue.** Faites des tests pour trouver la position qui réduit au minimum la pression exercée sur vos articulations douloureuses, comme vos épaules.

## Hauteur du siège

Haussez le siège le plus possible sans nuire à votre confort. Ainsi, votre visibilité par les fenêtres sera optimale. Votre regard devrait se poser au moins 7,6 cm (3 po) au-dessus du volant. Si vous êtes assis trop bas, vous devrez tendre le cou pour bien voir, et si vous êtes assis trop haut, vous devrez courber les épaules.

## Longueur du coussin de siège

Si possible, ajustez la longueur du coussin de siège de façon à conserver un espace de 3 à 6 cm (1 1/4 à 2 3/8 po) entre l'arrière de vos genoux et l'avant du siège.

## Inclinaison du coussin de siège

**Si c'est possible, inclinez le coussin de siège pour que toute la longueur de vos cuisses soit soutenue par celui-ci, mais sans que vous ressentiez de pression à l'arrière de vos genoux. Faites des tests pour trouver l'inclinaison la plus confortable pour vous.** Si vous souffrez de douleurs lombaires, vous pourriez trouver plus confortable que vos genoux soient légèrement plus bas que vos hanches, mais **sachez qu'un angle trop prononcé pourrait vous obliger à contracter les muscles pour ne pas glisser vers l'avant.**

## Avancement du siège

**Avancez le siège jusqu'à ce que vous puissiez pousser les pédales à fond avec tout le pied (pas uniquement la pointe).** Il se peut que vous deviez réajuster la hauteur du siège pour vous assurer un contrôle maximal.

## Dossier

Ajustez le dossier afin que toute la longueur de votre dos soit soutenue lorsque vous vous assoyez **bien droit**. Si votre dossier est trop incliné vers l'arrière, vous risquez de devoir avancer la tête et le cou, ce qui risque de causer de la fatigue musculaire, des douleurs au cou et aux épaules ou des picotements dans les doigts.

## Appui-tête

**Ajustez l'appui-tête** pour que son point le plus haut arrive au sommet de votre tête. Si vous pouvez l'incliner, ajustez-en l'angle jusqu'à ce qu'il touche presque l'arrière de votre tête quand vous êtes assis.

## Support lombaire

Si possible, ajustez la hauteur et l'épaisseur du support lombaire (le bas du dos) de façon à ressentir une pression égale tout le long de votre dos (soit des hanches jusqu'aux épaules). Le dossier devrait être confortable et vous ne devriez sentir aucun vide entre le dos et le dossier, ni aucun point de pression dans le dos. Si nécessaire, gardez un petit coussin ou une serviette roulée dans la voiture à cette fin.

Source: [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html):  
<https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html>

## ENTRER DANS VOTRE VÉHICULE ET EN SORTIR

- Si vous éprouvez des douleurs aux hanches, les rotations et les torsions nécessaires pour entrer dans votre véhicule ou en sortir peuvent vous poser problème.
- La technique la plus facile consiste à entrer de dos dans votre véhicule, à vous asseoir, puis à **ramener vos jambes vers l'avant**. Pour sortir, faites l'inverse.
- Utilisez les poignées intérieures de la portière ou du plafond pour garder l'équilibre et répartir la pression sur un maximum d'articulations.
- Si vous descendez d'un siège élevé, comme la cabine d'un camion, évitez de sauter, et utilisez le marchepied s'il y en a un.

Il y a plusieurs dispositifs que vous pouvez utiliser s'il vous est difficile d'entrer dans un véhicule et d'en sortir :

- Songez à faire installer un siège pivotant pour vous faciliter la tâche.
- Un simple couvre-siège perlé peut ajouter à votre confort pendant les longs trajets et vous aider à entrer dans la voiture ou à en sortir.
- **Si vos sièges sont recouverts de tissu, songez à acheter des revêtements en vinyle pour qu'il vous soit plus facile de faire glisser votre corps ou de pivoter.**
- Des barres de frottement ou des marchepieds peuvent être installés pour vous aider à monter dans votre véhicule et à en sortir.

## CONSEILS ADDITIONNELS POUR LA CONDUITE

### Pour tenir le volant

Si vous avez de la difficulté à agripper solidement le volant ou le levier de vitesse, **pourquoi ne pas porter des gants de golf ou d'haltérophilie qui sont fabriqués de matériel antidérapant?** Un couvre-volant peut également être **pratique puisqu'il augmente la taille du volant et facilite sa préhension.**



### Pour ouvrir et fermer le bouchon du réservoir d'essence

Gardez un ouvre-bocal en caoutchouc en forme de disque dans la voiture; vous pourrez vous en servir pour dévisser le bouchon du réservoir **d'essence.**

### Pour manipuler les clés de la voiture

Si vous avez de la difficulté à tourner la clé de votre voiture, voici quelques stratégies que vous pouvez essayer :

- Entourez-la de **ruban isolant ou adhésif pour l'élargir.**
- Remplacez vos clés par une télécommande et un système de démarrage qui permettent de déverrouiller et de démarrer la voiture à distance.
- **Achetez une rallonge de clé comme celle dans l'image, qui vous permet de saisir la clé avec toute la main plutôt qu'avec le bout des doigts.**

## ACHETER UN NOUVEAU VÉHICULE

Si vous songez à acheter un nouveau véhicule, vous pourriez vouloir garder l'œil ouvert pour ces caractéristiques :

- Transmission automatique
- Démarreur à distance
- Marchepieds et poignées de maintien dans les véhicules utilitaires sport et les fourgonnettes
- Volant ajustable (ajustement de haut en bas et mécanisme télescopique)
- Sièges entièrement réglables (hauteur, distance des pédales, inclinaison et support lombaire)
- Pédales réglables
- Volant rembourré
- Commandes faciles à saisir et à portée de main
- **Commutateur d'allumage à bouton-poussoir** placé sur le tableau de bord
- Ceintures de sécurité faciles à atteindre, à attacher et à détacher
- Régulateur de vitesse
- Poignées de portières faciles à utiliser
- Rétroviseurs et pare-soleil faciles à régler
- **Coffre ou porte arrière facile d'accès**
- **Petit rayon de virage pour faciliter les manœuvres**

Source : [The Arthritis Foundation](http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-friendly-car-shopping/) (en anglais) : <http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-friendly-car-shopping/>