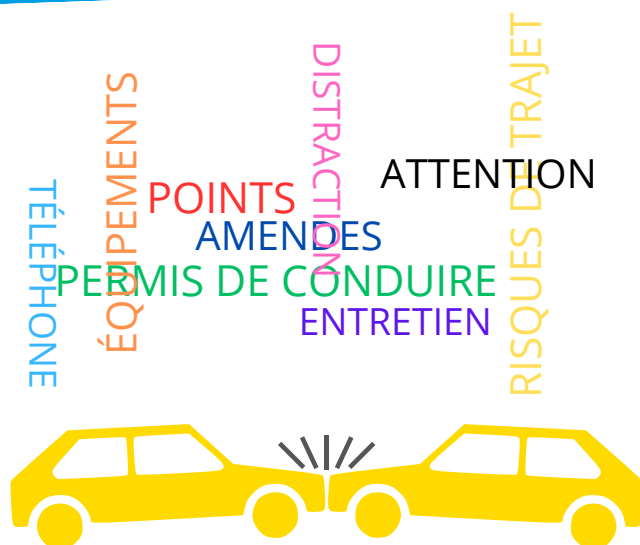


Un risque professionnel

Conduire au travail



28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR



Facteurs de risque

Non-respect du code de la route

- ▶ Les limitations de vitesse, les signalisations et le port de la ceinture de sécurité.

Troubles de la vigilance

- ▶ **L'alcool** : les effets apparaissent dès le premier verre (troubles de la vigilance, troubles visuels, troubles du comportement, sous-estimation du danger...).
- ▶ Les **médicaments** : certains peuvent altérer vos capacités de conduite, en provoquant une somnolence ou une baisse de la vigilance, des troubles de la coordination et des réflexes retardés.
- ▶ Les **drogues** : il n'y a pas de drogues douces au volant ; la consommation et la possession sont interdites par la loi.
- ▶ La **fatigue** : la somnolence multiplie par 8 le risque d'avoir un accident.

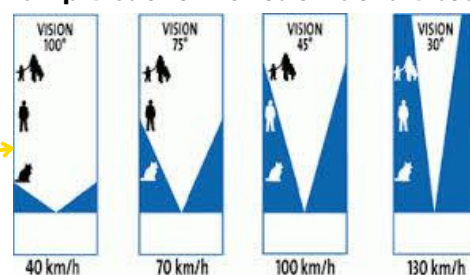


- ▶ Le **téléphone** : téléphoner au volant est dangereux car le cerveau priorise toujours l'activité de téléphoner, il n'est plus à la conduite !
- ▶ **L'alimentation** : un repas copieux trop gras et trop sucré avant de prendre le volant diminue la vigilance.

Vision

90% des informations nécessaires aux décisions sur la route sont apportés par l'œil : la conduite de nuit, l'âge et la vitesse modifient les capacités visuelles.

Champ visuel en fonction de la vitesse



Conséquences liées à la conduite

Accidents de la route

Il existe deux types d'accidents liés au risque routier professionnel :

- ▶ **L'accident de mission** (déplacements dans le cadre de l'activité professionnelle)
- ▶ **L'accident de trajet** (déplacements entre le travail et le domicile)

Ils représentent 50% des accidents mortels de la route.

Risques physiques

Selon l'état des véhicules : état des amortisseurs, des roues, des filtres à air, du trafic; il peut y avoir des risques physiques : type douleurs, TMS, fatigue, somnolence...

Risques psychosociaux

Les contraintes professionnelles (organisation du travail, horaires de travail, durée des déplacements, délais d'attente, usage du téléphone...) ou la conduite elle-même (condition de trafic, météo) peuvent générer du stress et un défaut de concentration.

Contraintes professionnelles

La conduite dans le cadre de son travail expose à des risques d'accidents en cas de :

- ▶ Contraintes de temps : horaires de livraison, de rendez-vous
- ▶ Contraintes climatiques et environnementales : intempéries, routes mal entretenues, mal éclairées, densité du trafic, problème de stationnement...
- ▶ Charge de travail importante
- ▶ Véhicule mal entretenu
- ▶ Travail de nuit ou en horaires décalés

Conseils de prévention

- Dormez suffisamment la veille

- Ne luttiez pas contre la fatigue

Savoir reconnaître les signes de fatigue :

- ▶ Paupières lourdes, picotement des yeux
- ▶ Bâillements répétés
- ▶ Besoin incessant de changer de position
- ▶ Douleur du dos, des épaules et de la nuque
- ▶ Engourdissement des jambes

- Lors d'un long trajet : faites une pause de 15 mn toutes les 2 heures, boire de l'eau.

- Ne consommez pas d'alcool, de drogues ou de médicaments.

- Ne téléphonez pas : laissez le téléphone sur messagerie.

- Aérez bien votre véhicule

- Restez courtois : vous n'êtes pas seul sur la route.

- Réglez votre poste de conduite

- ▶ **Réglez le siège** : Assis au fond, la pédale d'embrayage enfoncée au maximum, la jambe doit être légèrement fléchie.

Les épaules en contact avec le dossier, la paume de la main droite doit atteindre le haut du volant.

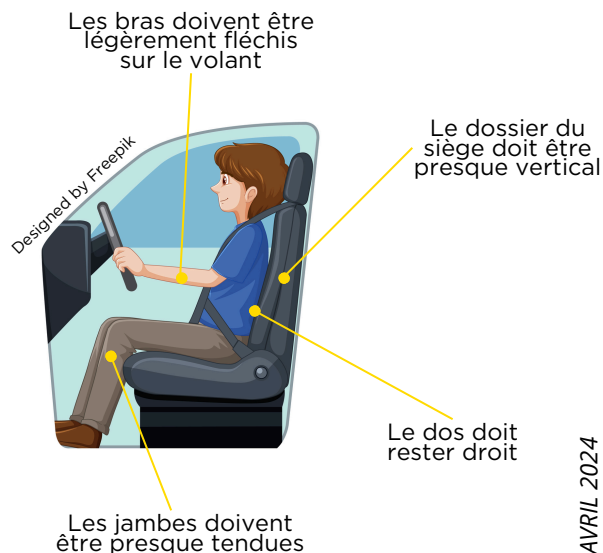
Les mains doivent être positionnées sur le volant à « 9h15 »

- ▶ **Réglez l'appui-tête** : Ajuster le bord supérieur de l'appui-tête à la même hauteur que le point culminant de votre tête ; l'écart entre la tête et l'appui-tête ne doit excéder 4 cm.

- Mise en place de la ceinture de sécurité

- Vérifiez l'état de votre véhicule : « Bien voir et être vu »

État du pare-brise, de l'éclairage, des pneumatiques ; présence du gilet réfléchissant (*idéalement 1 par passager*) et du triangle de signalisation.



N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (médecin du travail, SPST).

Pour aller plus loin :

www.inrs.fr

www.carsat-nordest.fr

www.travailler-mieux.gouv.fr