



# Véhicule

**Pour vous et pour les autres utilisateurs, votre véhicule doit être :**

**• Propre et en bon état de fonctionnement :**

éclairage, pneumatiques, feux arrière, réglage des rétroviseurs et siège, de dimensions adaptées aux manutentions Véhicules Utilitaires Légers.

**• Equipé en série des éléments de sécurité suivants :**

- \* ABS
- \* airbag conducteur
- \* airbag passager
- \* climatisation
- \* direction assistée
- \* cloison séparatrice entre la cabine et l'arrière du véhicule (VUL)
- \* système d'arrimage des charges en cas de coup de frein

## Le risque routier en entreprise

**2/3 des accidents mortels du travail surviennent sur la route. Ils peuvent avoir plusieurs origines :**

- L'Organisation
- le Conducteur
- le Véhicule
- L'Environnement

**Lors de votre parcours, respectez les limitations de vitesse. L'organisation du travail doit en tenir compte**



**Pour plus renseignements** concernant les informations contenues dans ce dépliant, vous pouvez contacter :

la **CRAM des Pays de la Loire**  
2 place de Bretagne BP 93405  
44034 NANTES CEDEX 1  
Tél. **02 51 72 84 00**

l'**AHIMT**  
2 rue Linné BP 38549  
44185 NANTES CEDEX 4  
Tél. **02 40 44 26 00**

le **SMIEC**  
34 bd de la Victoire BP 50008  
49300 CHOLET  
Tél. **02 41 49 10 70**

**SANTE AU TRAVAIL 72**  
9 rue Arnold Dolmetsch  
72021 LE MANS CEDEX 2  
Tél. **02 43 74 04 04**

le **SATM**  
32 rue du Laurier BP 3922  
53031 LAVAL CEDEX 9  
Tél. **02 43 59 09 60**

le **Centre d'exploration du sommeil**  
Centre Hospitalier du Mans - Pavillon Jean Monet  
Tél. **02 43 43 43 43**

le **Centre d'exploration du Sommeil de Laval** - Unité Fraillon  
Centre Hospitalier de Laval  
Tél. **02 43 66 51 85**

**Unité du sommeil d'Angers**  
Centre Hospitalier d'Angers  
Tél. **02 41 35 36 37**

**Centre du sommeil de Nantes**  
Centre Hospitalier Laennec - St HERBLAIN  
Tél. **02 40 08 33 33**

Ce document a été élaboré par un groupe de travail associant services de santé au travail et CRAM des Pays de la Loire.



# Conduire est un acte de travail



# Hygiène de vie

**Diverses études montrent que le risque de maladies cardiovasculaires est plus élevé chez les professionnels de la route.**

## Causes et conséquences de ces maladies :



**Pour les éviter et rester en forme :** faites calculer votre indice de Masse Corporelle (IMC) par votre médecin du travail et surveillez votre hygiène de vie.



**Mangez équilibré**

• Quels que soient vos horaires de travail, faites 3 repas par jour et adaptez-les à votre dépense physique.

**La fatigue liée à la conduite ne correspond pas à une dépense d'énergie importante contrairement aux idées reçues.**

• Remplacez le grignotage par de l'eau ou des boissons non sucrées, voire des fruits et surtout par un petit déjeuner copieux avant le départ.

• Privilégiez même dans les relais routiers, les fruits, les légumes verts, le poisson, les viandes blanches, les graisses végétales insaturées (huile de colza, d'olive...).

• Préférez les pommes vapeur aux frites.

• Renoncez aux plats en sauce et aux pâtisseries.

• Ne pas rajouter de sel.

• Attention à la consommation d'alcool, en particulier, la veille de la reprise du travail.

• Pratiquez une activité physique régulière en dehors de votre travail.



**Si ces mesures simples ne suffisent pas, n'hésitez pas à prendre un avis médical.**



**Pour les conducteurs Poids Lourds, ne pas sauter de la cabine, utiliser les marches et les poignées d'accès aussi bien pour la cabine que pour la semi-remorque.**

**La gestion du temps de travail** doit tenir compte des limitations de vitesse.

**Aucune urgence** n'impose de de téléphoner en conduisant, quel que soit le dispositif technique du portable (main libre ou pas).

**Utilisez le système de messagerie** et arrêtez-vous sur une zone sécurisée pour téléphoner.

**N'oubliez pas** votre permis, vos papiers et les cartes routières, ...

**Pour réduire vos efforts** liés aux manutentions :

- \* organisez votre chargement en plaçant les charges lourdes à l'arrière et en les ordonnant selon le circuit de livraison.
- \* demandez tous les moyens de manutention qui vous sont nécessaires tels que diable à hauteur variable, hayon élévateur, crochet pour tirer ou pousser, rampe de livraison relevable...

**D'autres éléments de sécurité** peuvent être utiles : vêtement réfléchissant, trousses de secours, triangle de présignalisation, ruban de signalisation, ...


# Conduire est un acte de travail

66 % des accidents du travail mortels ont lieu sur la route.


## Somnolence au volant

### Vous êtes somnolent

Votre somnolence n'est généralement pas une maladie. Elle résulte de :

- Votre organisation de travail
- Le stress
- Le sommeil insuffisant
- Le sommeil décalé
- Une alimentation trop riche
- La consommation d'alcool, de drogues
- La prise de médicaments 
- Une mauvaise récupération pendant les périodes de repos

Cette somnolence frappe plutôt les jeunes.

 Si vous avez beaucoup d'accrochages ou d'accidents, faites mesurer votre somnolence par le médecin du travail.


### Quels en sont les signes ?


- Difficulté à maintenir une vitesse constante
- Difficulté à maintenir la trajectoire
- Tête lourde, picotements des yeux, engourdissement, nuque raide, bâillements répétés
- Sensation de fatigue en lien ou non avec l'activité professionnelle




### Facteurs et signes de la "somnolence maladie" (apnée du sommeil)

- L'âge (à partir de la quarantaine)
- L'obésité + ronflements + fatigue le jour et " coup de pompe "
- Réveils fréquents pour uriner, maux de tête au réveil
- Pauses respiratoires pendant le sommeil

 Si vous cumulez au moins 3 facteurs, consultez un médecin.

 Attention, entre 14 h et 16 h et entre 1 h et 4 h du matin, notre vigilance à tous diminue.

### Conseils pour combattre la baisse de vigilance au volant

- Respecter la législation du travail
- Avoir une cabine bien aérée, à 19° si possible climatisée
- Boire du café en quantité raisonnable n'est pas contre-indiqué
- S'arrêter pour se détendre et prendre le temps de déjeuner
- Eviter une alimentation trop copieuse et/ou trop riche en graisse
- En cas de prise de médicaments, vérifiez sur l'emballage la présence de pictogrammes mentionnant le risque de somnolence 
- Pour les anti-dépresseurs, le risque de somnolence peut être important surtout en début de traitement
- Pour les sédatifs et médicaments contre l'anxiété, leur utilisation n'est pas adaptée à la conduite professionnelle (prendre un avis spécialisé)
- Ne pas consommer gâteaux, bonbons, café, cigarettes en excès pour lutter contre la baisse de vigilance

### Conseils pour le sommeil

- Respecter la législation du travail
- Pratiquer une sieste de 10 à 20 minutes
- Pour la nuit, privilégier une ambiance calme et obscure
- Préférer les parkings bien aménagés avec douche
- Etre exigeant pour la literie et l'hygiène de la cabine
- Aérer au maximum la cabine
- Ne pas manger, ni travailler au lit
- Ne pas abuser de la télévision et penser à se relaxer

 Aux premiers signes de baisse de vigilance, il est urgent de s'arrêter tout particulièrement à l'approche de la destination.