



Conduite et vibrations

Fiche à destination des salariés

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

Connaître les risques liés aux vibrations

Les vibrations

Les véhicules ou engins de chantier, de transport ou de manutention transmettent des vibrations à l'ensemble du corps pouvant entraîner des effets sur la santé du conducteur.

Que les niveaux dépassent ou non les valeurs réglementaires, un inconfort peut être ressenti et peut mener à des effets irréversibles à long terme.

10 % des salariés sont amenés à conduire des engins vibrants dans presque toutes les branches d'activité : construction, travaux publics, logistique, transports, espaces verts...

(Source : INRS)



Les conséquences des vibrations sur la grossesse demeurent mal connues, mais la prudence s'impose pour ce qui concerne l'exposition des femmes enceintes.

Réglementation

Pour prévenir les risques, la réglementation définit les valeurs limites d'exposition journalière aux vibrations au delà desquelles des mesures de prévention ou des actions doivent obligatoirement être engagées.



0,5 m/s²
= Valeur d'exposition journalière déclenchant l'action

Si cette valeur est dépassée, des mesures de prévention doivent être prises afin de réduire au minimum l'exposition.

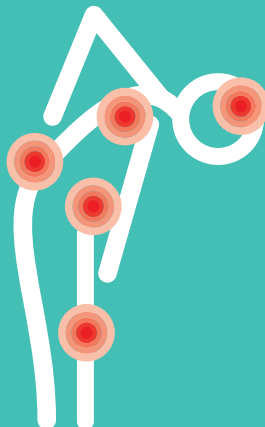


1,15 m/s²
= Valeur limite d'exposition journalière
Cette valeur ne doit jamais être dépassée.

Des impacts possibles sur votre santé

À court terme

- > Inconfort
- > Fatigue
- > Mal des transports
- > Troubles visuels
- > Difficultés digestives (perte d'appétit, constipation)
- > Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle



À long terme

- > Atteintes ostéo-articulaires : lombalgies, cervicalgies, sciatiques, hernies discales
- > Ulcères
- > Troubles circulatoires (varices, hémorroïdes)

Les vibrations sont à l'origine de nombreux troubles musculo-squelettiques.

Conseils de prévention

Différentes mesures peuvent être prises pour réduire l'exposition aux vibrations, comme une conduite souple et un bon réglage du siège.

Adapter sa conduite

> **Choisir le bon rapport de vitesse**

Éviter le sous ou le sur régime

> **Anticiper**

Conduite souple, démarrage, frein moteur, diminuer l'accélération

> **Maintenir une vitesse stable**

Et réduire sa vitesse moyenne

Entretien le véhicule

> **Effectuer des vérifications périodiques**

Pression des pneumatiques, niveau d'huile du moteur, de liquide...

Pensez à faire remonter tout problème technique rencontré !



Ajuster le siège

> **Utiliser les réglages à disposition**



Attention ! Le mauvais réglage du siège peut aggraver les vibrations

• **Siège à suspension mécanique :**
réglage manuel au poids

• **Siège à suspension pneumatique :**
réglage automatique

Le réglage selon le poids du conducteur est capital afin de positionner la suspension à mi-course et d'éviter les chocs.

Suivi médical

Les salariés exposés à des vibrations doivent faire l'objet d'une **visite d'information et de prévention (VIP)** d'embauche ou d'un **examen médical d'aptitude (EMA)** d'embauche avant la prise effective du poste.



Pour en savoir plus



Publications INRS

- > Réduction des vibrations au poste de conduite des engins de chantier (ED6130)
- > Vibrations plein le dos (ED6283)
- > Vibrations et mal de dos (ED6018)
- > Vibrations transmises à l'ensemble du corps (Dossier INRS)
- > Calculatrice OSEV (Outil Simplifié d'Évaluation de l'exposition aux Vibrations transmises à l'ensemble du corps)

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe