

Conduite et vibrations : Connaitre les risques



Les vibrations

Les véhicules ou engins de chantier ou de manutention : (chariot à fourches en porte à faux, transpalette autoporté, chariot gerbeur...) 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)

Et vous ?

Êtes-vous exposés aux vibrations liées à la conduite de véhicules ou d'engins dans le cadre de votre travail ?



Vous conduisez très régulièrement des **engins de chantier**, de **transport** ou de **manutention** ?

Vous conduisez sur des **sols dégradés** (présence de trous, déformations importantes...) ?

Vous ressentez des **douleurs** ou des **gênes au niveau du dos** ?

Si oui, alors les **vibrations liées à la conduite dans votre activité professionnelle peuvent représenter un risque pour votre santé.**

L'exposition aux vibrations dépend de plusieurs facteurs.

Les vibrations seront plus importante lorsque :

- Votre siège est mal ou pas réglé.
- Vous conduisez vite et en donnant des à-coups.
- Vous conduisez sur un sol dégradé (trous, bosses...).

Femme enceinte

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



Quels sont les risques pour 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)

Certaines pathologies déjà existantes peuvent être aggravées.

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



Conseils 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



> **Maintenir une vitesse stable**

Et réduire sa vitesse moyenne



> **Anticiper**

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



> **Adapter sa vitesse**

La réduire notamment lors du passage sur des trous, des sols dégradés ou pendant les phases de chargement et de déchargement.



> **Signaler à votre employeur tout problème**

lié à votre environnement de travail (sols dégradés, passages difficiles, etc.)

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.

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 !

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe pour :

- Vous informer, vous conseiller,
- vous accompagner dans la mise en place de votre dispositif de prévention.

