

# Risque Routier : 1<sup>ère</sup> cause de décès au travail

Le risque principal est l'accident  
Plusieurs facteurs en cause



### La vigilance

Elle peut être altérée par :

- La fatigue
- Les médicaments
- L'alcool
- Les drogues



### Le téléphone

Manquer d'attention au volant  
=> risque d'accident x3  
Lire un message en conduisant  
=> risque d'accident x23



### La santé

**Vision** : 90% des informations essentielles pour la conduite proviennent de la vue  
**Audition** : indispensable pour décrypter son environnement  
**Pathologies** : certaines ont un impact sur la conduite



### L'environnement

- Conditions climatiques
- Type/Etat des routes
- Conditions de circulation



### Les véhicules

- Absence d'entretien
- Équipements de sécurité défectueux
- Chargement inadéquat au véhicule



### L'organisation

Absence de planification/marges de manœuvre, manque d'anticipation, aléas, contraintes liées au temps de travail



### La vitesse : 1<sup>ère</sup> cause de mortalité routière

- Augmente la gravité de l'accident et réduit le champ visuel.
- Entraîne un stress puis une fatigue car oblige le conducteur à traiter un grand nombre d'informations dans un minimum de temps.

## Les autres risques et leurs conséquences sur la santé

### Ambiances physiques

- Éblouissement, conduite de nuit : fatigue visuelle
- Chaleur, froid : altération de la vigilance
- Vibrations : douleurs
- Bruit : fatigue et possible atteinte auditive

### Psychosociaux

- Contraintes organisationnelles, conduite, violences/incivilités... : stress
- Charge de travail : charge mentale, fatigue

### Biomécaniques

- Sédentarité et gestes répétitifs : troubles musculosquelettiques, troubles veineux, troubles digestifs
- Montée / descente du véhicule : traumatismes, lombalgies...

### Chimiques

- Gaz d'échappements : gêne respiratoire, atteinte pulmonaire
- Nature du chargement (fuites et expositions accidentelles) : intoxication

# Les mesures de prévention du risque routier



## 4 grands axes de prévention : V E C O

### Véhicule > Vérifiez votre véhicule

- Avant de conduire un véhicule : l'état du véhicule, des phares, des rétroviseurs.
- Une fois par mois : les niveaux des différents liquides, la pression des pneus.
- Utilisez un carnet de suivi.
- VUL : attention à l'arrimage et au dépassement des charges.

Chaque utilisateur contribue au bon état des véhicules. Les dysfonctionnements doivent être signalés auprès de votre responsable.

### Environnement > Adaptez votre conduite aux conditions de circulation

- Attention la nuit, la vision est diminuée et la visibilité est réduite.

### Conducteur > Prenez soin de vous

- Fatigue : une pause s'impose (toutes les 2h).
- Médicaments : attention aux pictogrammes, signalez à votre médecin que vous conduisez.
- Vision & Audition : faites-les contrôler régulièrement.
- Téléphone : ne l'utilisez pas en déplacement ! Attention les kits mains libres déconcentrent tout autant.
- Poste de conduite : pensez à le régler !

### Organisation > Optimiser les déplacements

- Dans la mesure du possible, réduisez le nombre de déplacements (visioconférence, etc.).
- Planifiez les déplacements : tournées, secteur géographique...
- Ne sous-estimez pas votre temps de trajet !

Pratiquez l'éco-conduite : elle diminue la consommation de carburant, les émissions de CO2 et le risque d'accident.

Quelques principes :

- Adoptez une conduite souple
- Coupez le moteur lors d'un arrêt prolongé
- Supprimez toute charge inutile

À retrouver  
sur le site  
de l'ahi33



Vigilance et conduite  
Substances psychoactives et travail



## Adaptez votre poste de conduite pour une position optimale

