

Alcool, drogues et médicaments



→ Rappel des seuils légaux au 01.01.2015 : 0.5 g/ L d'alcool dans le sang (0.25 mg/ L d'air expiré).

- Il n'y a pas de drogue douce au volant.
- L'absorption combinée d'alcool, drogues, médicaments est très dangereuse.
- En cas de traitement médicamenteux, demander conseil à votre médecin traitant ou au pharmacien.

Regardez si ces pictogrammes sont présents sur la boîte.



Les équivalences



La vue



Un automobiliste sur trois présente des défauts visuels et l'ignore...

→ Contrôler votre vue tous les 2 ans.

Fatigue et somnolence



→ Respecter les pauses réglementaires.
→ S'arrêter dès les premiers signes d'alerte (bâillements, raideur de nuque...).

- Faire une sieste réparatrice entre 15 et 20 mn.
- Attention la vigilance diminue entre 14h et 16h et entre 1h et 4h.

Alimentation



→ Faire 3 repas variés et équilibrés par jour (pas de grignotage, hydratation régulière : eau 1.5 l/j - limiter café, thé).



La conduite est une activité essentiellement mentale. Le cerveau du chauffeur enregistre l'activité comme physique car « ça bouge ».

Attention, cela peut avoir une répercussion sur la sensation de faim, évitez de grignoter.

CONDUCTEUR POIDS LOURDS



Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie
www.santetravail-on.fr



Dans le cadre de votre métier de conducteur routier, vous êtes exposé(e) à différents risques professionnels pouvant avoir des répercussions sur votre santé.

Ces quelques conseils peuvent vous aider à la préserver.

QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

CONSÉQUENCES

BONNES PRATIQUES

Accidents Routiers



Conduire est un acte de travail : 1^{ère} cause de décès au travail en France.

<i>Responsabilité du salarié :</i> Personne : Code pénal Conducteur : Code de la route Salarié : Code du travail	<i>Responsabilité de l'employeur vis à vis de la santé du salarié :</i> Code du travail Garant de l'entretien et de l'adéquation du matériel
---	--

- Ne pas téléphoner au volant.
- S'arrêter pour consulter sa messagerie.
- Respecter les limitations de vitesse (1/4 des accidents mortels sont dus à une vitesse excessive); plus la vitesse est importante, plus le champ visuel est diminué et plus la distance d'arrêt est allongée.
- Ne pas consommer d'alcool.
- Ne pas sous estimer la fatigue.

Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Une mauvaise installation au volant peut entraîner des cervicalgies, des dorsalgies.

Les manutentions manuelles peuvent entraîner des douleurs articulaires diverses.

- Régler correctement son siège et sa position de conduite au volant.
- Respecter les 3 points d'appui pour monter et descendre du camion (utilisez les marches et les poignées d'accès pour la cabine et le semi-remorque).
- Ne pas sauter, descendre en arrière.
- Utiliser les aides techniques sur les lieux de chargement et de déchargement : transpalettes, crochets, perche...
- Organiser votre chargement en fonction de l'ordre des livraisons, de la nature et du poids des marchandises.

Stress - Sédentarité



Le stress généré par des contraintes horaires, le manque de sommeil (travail de nuit, horaires décalés) peut entraîner des risques cardio-vasculaires au même titre que la position assise prolongée au poste de conduite.

- Toute activité physique même minimale et modérée est bénéfique pour la santé.

Entretien du véhicule



- Signaler tout dysfonctionnement du véhicule.
- S'assurer que le contrôle technique a été effectué.