Service de Prévention et de Santé au Travail

Fiche repère
Le Risque Routier

Le risque routier ? C'est quoi ?
C'est un risque professionnel qui constitue la première cause de décès au travail. L'anticiper c'est éviter des conséquences dramatiques pour le salarié, les collaborateurs et l'entreprise. Le risque routier comprend les accidents sur le trajet domicile-travail et les accidents liés à l'activité (missions).

Les facteurs d'accidents

- Le non-respect du code de la route (vitesse, distance de sécurité...).
- L'utilisation du téléphone ou de la tablette au volant.
- La consommation d'alcool, drogues et médicaments.
- L'altération de l'état de santé (troubles neurologique, cognitif, cardiaque, troubles de la vue, de l'audition, diabète compliqué et mal équilibré, apnée du sommeil...).
- La dette de sommeil / baisse de vigilance.
- Le stress lié aux embouteillages, aux délais, aux trajets longs entre les clients ou fournisseurs, et au non-respect des pauses.
- L'état du véhicule, usure, défaut mécanique.
- L'état des routes.
- La météo, les intempéries.

Effets de la conduite sur la santé

Conduire est un acte de travail, et conduire de manière quotidienne pendant plusieurs heures peut avoir des effets sur la santé, sans parler des accidents graves et mortels :

- Fatigue.
- Troubles musculosquelettiques, hernie, lombalgie.
- Stress.
- Maladie respiratoire en rapport avec la pollution urbaine.
- Exposition aux UV : risques d'insolation, de cancer cutané.

Conseils

Les trajets domicile-travail

Vélo, trottinette :

- Casque, lumières, avertisseur sonore et vêtements réfléchissants indispensables.

Moto :

- Équipement adapté (casque, gants, veste) et vitesse ajustée.

Hygiène de vie :

- Vérifier et faire corriger sa vue ; porter ses lunettes.
- Dormir suffisamment, surtout avant un travail de nuit (sieste de 20-30 min conseillée avant la prise de poste).
- Pratiquer une activité physique et des étirements pour réduire la fatigue.
- Avoir une alimentation équilibrée et une hydratation régulière.
- Préparer son trajet : s'informer sur la qualité de l'air, porter un masque de protection en vélo / moto ; changer le filtre habitacle lors de l'entretien du véhicule. En cas de soleil, porter des vêtements protecteurs, un chapeau, des lunettes de soleil filtrant les UV et mettre une crème solaire d'indice élevé.

Altération de la vigilance :

- L'alcool, les drogues et les médicaments diminuent les réflexes et troublent la vision. Attention à la durée d'élimination pour toute substance consommée la veille.
- Les médicaments : évitez l'automédication et tenez compte du pictogramme sur les boites.

Soyez en forme et attentif à votre état de santé pour conduire en toute sécurité !

Les trajets missions

Avant le départ, quelques rappels...

- **Organiser son trajet** en vérifiant l'itinéraire, intégrer le temps de conduite et de pauses dans le temps de travail (pour ne pas rentrer plus tard que l'horaire de travail).
  - Vérifier la météo, en cas de fortes intempéries (pluie, brouillard, neige, verglas), reporter son déplacement si possible.
- **Contrôler son véhicule** afin de détecter d'éventuels dysfonctionnements (pneus, éclairages, clignotants, niveaux de liquides...).
  - Régler sa position de conduite afin d'avoir une visibilité optimale et une posture limitant les tensions.
  - Vérifier l'arrimage correct des objets / remorques.
  - Vérifier qu'il y ait bien un triangle de signalisation et un gilet jaune.
- **Porter des chaussures adaptées** : éviter de conduire pieds-nus ou en tongs.
- **Mettre le mode Ne Pas Déranger sur son téléphone** portable, qui reste utilisable comme GPS sans recevoir les notifications de messages et d'appels.

Et une fois sur la route...

- **Respecter le code de la route** (vitesse, ceinture, priorité, distance de freinage...).
  Faire attention aux angles morts, aux voies cyclables sur la route et aux vélos / trottinettes.
- **Pas de distraction** (téléphone / tablette).
  S'arrêter pour consulter ses messages, envoyer des mails ou appeler, organiser des créneaux d'appel.
  → **une seule tâche : conduire**
- **Connaître les signes de fatigue et de somnolence**
  - Crampes, besoin incessant de changer de position, engourdissement des jambes, raideur de la nuque.
  - Difficultés de concentration, irritabilité.
  - Troubles visuels, paupières lourdes, picotement des yeux, bâillements répétés.
- Respecter les temps de pauses

La durée maximale de conduite journalière ininterrompue est de 4h30.

Au-delà, un chauffeur doit obligatoirement respecter une pause de 45 minutes ou prendre un temps de repos.

Les chauffeurs professionnels

Secteurs et précautions spécifiques

- Transport de matières dangereuses : formation ADR obligatoire, ventilation des véhicules.
- Logistique : respect des poids autorisés pour les charges.
- BTP (porte-engin, porte-char, toupie, grue...) : maîtrise de l'arrimage et sécurisation du chargement.

Risques communs et prévention

- Risques psychosociaux : réduire le stress lié aux embouteillages et à la gestion du temps et des clients en adaptant les horaires et les trajets.
- Troubles musculosquelettiques : les TMS sont dus aux gestes répétitifs comme monter et descendre de la cabine, bâcher et débâcher, charger et décharger.
  - Prendre des pauses dynamiques (aller marcher et s'étirer).
- Vibrations : doter les camions de système de suspension des cabines.
- Chaleur : s'hydrater régulièrement, et travailler en horaires décalés en cas de canicule.

Temps de conduite :

Maximum 9 h par jour, avec 9h à 11 h de repos entre les missions

Avec la possibilité de conduire jusqu'à 10 heures par jour deux fois dans une même semaine

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre Service de Prévention et de Santé au Travail

Illustrations : Flaticon, Freepik