



Véhicule

Pour vous et pour les autres utilisateurs, votre véhicule doit être :

• Propre et en bon état de fonctionnement :

éclairage, pneumatiques, feux arrière, réglage des rétroviseurs et siège, de dimensions adaptées aux manutentions Véhicules Utilitaires Légers.

• Equipé en série des éléments de sécurité suivants :

- * ABS
- * airbag conducteur
- * airbag passager
- * climatisation
- * direction assistée
- * cloison séparatrice entre la cabine et l'arrière du véhicule (VUL)
- * système d'arrimage des charges en cas de coup de frein

Le risque routier en entreprise

2/3 des accidents mortels du travail surviennent sur la route. Ils peuvent avoir plusieurs origines :

- L'Organisation
- le Conducteur
- le Véhicule
- L'Environnement

Lors de votre parcours, respectez les limitations de vitesse. L'organisation du travail doit en tenir compte



Pour plus renseignements concernant les informations contenues dans ce dépliant, vous pouvez contacter :

la **CRAM des Pays de la Loire**
2 place de Bretagne BP 93405
44034 NANTES CEDEX 1
Tél. **02 51 72 84 00**

l'**AHIMT**
2 rue Linné BP 38549
44185 NANTES CEDEX 4
Tél. **02 40 44 26 00**

le **SMIEC**
34 bd de la Victoire BP 50008
49300 CHOLET
Tél. **02 41 49 10 70**

SANTE AU TRAVAIL 72
9 rue Arnold Dolmetsch
72021 LE MANS CEDEX 2
Tél. **02 43 74 04 04**

le **SATM**
32 rue du Laurier BP 3922
53031 LAVAL CEDEX 9
Tél. **02 43 59 09 60**

le **Centre d'exploration du sommeil**
Centre Hospitalier du Mans - Pavillon Jean Monet
Tél. **02 43 43 43 43**

le **Centre d'exploration du Sommeil de Laval** - Unité Fraillon
Centre Hospitalier de Laval
Tél. **02 43 66 51 85**

Unité du sommeil d'Angers
Centre Hospitalier d'Angers
Tél. **02 41 35 36 37**

Centre du sommeil de Nantes
Centre Hospitalier Laennec - St HERBLAIN
Tél. **02 40 08 33 33**

Ce document a été élaboré par un groupe de travail associant services de santé au travail et CRAM des Pays de la Loire.



Conduire est un acte de travail



Si ces mesures simples ne suffisent pas, n'hésitez pas à prendre un avis médical.



- Pratiquez une activité physique régulière en dehors de votre travail.
- Bougez**
- Attention à la consommation d'alcool,
- Ne pas rajouter de sel.
- Renoncez aux plats en sauce et aux pâtisseries.
- Préférez les pommes vapeur aux frites.
- de cola, d'olive, ...).
- fruits, les légumes verts, le poisson, les viandes blanches, les graisses végétales insaturées (huile d'olive, ...).
- Privilegiez même dans les relais routiers, les par un petit déjeuner copieux avant le départ.
- boissons non sucrées, voire des fruits et surtout
- Remplacez le grignotage par de l'eau ou des boissons non sucrées, voire des fruits et surtout
- Privilegiez même dans les relais routiers, les fruits, les légumes verts, le poisson, les viandes blanches, les graisses végétales insaturées (huile d'olive, ...).
- Préférez les pommes vapeur aux frites.
- Renoncez aux plats en sauce et aux pâtisseries.
- Ne pas rajouter de sel.
- Attention à la consommation d'alcool,
- en particulier, la veille de la reprise du travail.



Mangez équilibré
• Quels que soient vos horaires de travail, faites 3 repas par jour et adaptez-les à votre dépense physique.

Pour les éviter et rester en forme : faites calculer votre indice de Masse Corporelle (IMC) par votre médecin du travail et surveillez votre hygiène de vie.



Hygiène de vie
Diverses études montrent que le risque de maladies cardiovasculaires est plus élevé chez les professionnels de la route.



Pour les conducteurs Poids Lourds, ne pas sauter de la cabine, utiliser les marches et les poignées d'accès aussi bien pour la cabine que pour la semi-remorque.

Utilisez le système de messagerie et arrêtez-vous sur une zone sécurisée pour téléphoner.

N'oubliez pas votre permis, vos papiers et les cartes routières, ...

Pour réduire vos efforts liés aux manutentions :

- * organisez votre chargement en plaçant les charges lourdes à l'arrière et en les ordonnant selon le circuit de livraison.
- * demandez tous les moyens de manutention qui vous sont nécessaires tels que diable à hauteur variable, hayon élévateur, crochet pour tirer ou pousser, rampe de livraison relevable, ...

D'autres éléments de sécurité peuvent être utiles : vêtements réfléchissants, trousse de secours, triangle de présignalisation, ruban de signalisation, ...

Organisation

La gestion du temps de travail doit tenir compte des limitations de vitesse.

Aucune urgence n'impose de de téléphoner en conduisant, quel que soit le dispositif technique du portable (main libre ou pas).


Conduire est un acte de travail

66 % des accidents du travail mortels ont lieu sur la route.


Somnolence au volant

Vous êtes somnolent

Votre somnolence n'est généralement pas une maladie. Elle résulte de :

- Votre organisation de travail
- Le stress
- Le sommeil insuffisant
- Le sommeil décalé
- Une alimentation trop riche
- La consommation d'alcool, de drogues
- La prise de médicaments 
- Une mauvaise récupération pendant les périodes de repos

Cette somnolence frappe plutôt les jeunes.

 Si vous avez beaucoup d'accrochages ou d'accidents, faites mesurer votre somnolence par le médecin du travail.


Quels en sont les signes ?


- Difficulté à maintenir une vitesse constante
- Difficulté à maintenir la trajectoire
- Tête lourde, picotements des yeux, engourdissement, nuque raide, bâillements répétés
- Sensation de fatigue en lien ou non avec l'activité professionnelle




Facteurs et signes de la "somnolence maladie" (apnée du sommeil)

- L'âge (à partir de la quarantaine)
- L'obésité + ronflements + fatigue le jour et " coup de pompe "
- Réveils fréquents pour uriner, maux de tête au réveil
- Pauses respiratoires pendant le sommeil

 Si vous cumulez au moins 3 facteurs, consultez un médecin.

 Attention, entre 14 h et 16 h et entre 1 h et 4 h du matin, notre vigilance à tous diminue.

Conseils pour combattre la baisse de vigilance au volant

- Respecter la législation du travail
- Avoir une cabine bien aérée, à 19° si possible climatisée
- Boire du café en quantité raisonnable n'est pas contre-indiqué
- S'arrêter pour se détendre et prendre le temps de déjeuner
- Eviter une alimentation trop copieuse et/ou trop riche en graisse
- En cas de prise de médicaments, vérifiez sur l'emballage la présence de pictogrammes mentionnant le risque de somnolence 
- Pour les anti-dépresseurs, le risque de somnolence peut être important surtout en début de traitement
- Pour les sédatifs et médicaments contre l'anxiété, leur utilisation n'est pas adaptée à la conduite professionnelle (prendre un avis spécialisé)
- Ne pas consommer gâteaux, bonbons, café, cigarettes en excès pour lutter contre la baisse de vigilance

Conseils pour le sommeil

- Respecter la législation du travail
- Pratiquer une sieste de 10 à 20 minutes
- Pour la nuit, privilégier une ambiance calme et obscure
- Préférer les parkings bien aménagés avec douche
- Etre exigeant pour la literie et l'hygiène de la cabine
- Aérer au maximum la cabine
- Ne pas manger, ni travailler au lit
- Ne pas abuser de la télévision et penser à se relaxer

 Aux premiers signes de baisse de vigilance, il est urgent de s'arrêter tout particulièrement à l'approche de la destination.