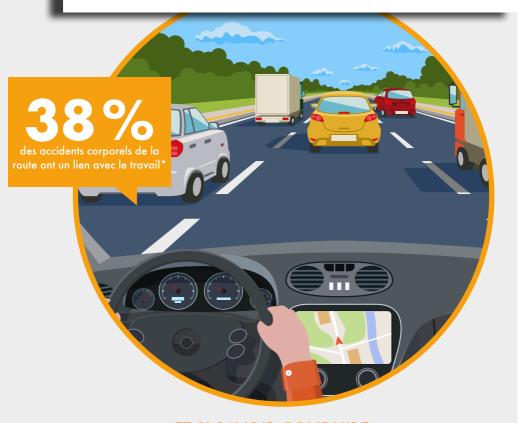




## SALARIÉS, EMPLOYEURS : PRÉVENONS ENSEMBLE LE RISQUE ROUTIER



ET SI SAVOIR CONDUIRE, C'ÉTAIT AUSSI SAVOIR SE CONDUIRE ?

## ORGANISATION DU TRAVAIL **ET CONDUITE**

#### ORGANISATION DES DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS CONDUIRE EST UN ACTE DE TRAVAIL

- se demander si le déplacement est réellement nécessaire. Sinon, favoriser les moyens alternatifs: télétravail, visioconférence, audioconférence, etc.;
- choisir les modes de déplacements les plus sûrs : transports collectifs (avion, train, bus, tramway), autoroutes et grands axes;
- réfléchir sur le déplacement dans sa globalité (distance, temps réel de conduite, matériel transporté, conditions de circulation et météorologiques).

#### PROTOCOLE DE COMMUNICATION

#### PRIVILÉGIER LA QUALITÉ PLUTÔT QUE L'IMMÉDIATETÉ

Faire un état des lieux des communications entrantes et sortantes (motifs, durée, horaires, nombre, provenance des appels) afin d'identifier des pistes d'actions pour communiquer en sécurité :

- définition de plages horaires « je suis joignable » ;
- ✓ renvoi vers le standard téléphonique ou la messagerie;
- √ délégation auprès d'un collègue sédentaire ;
- ✓ recours au mode « conduite » ou « voiture » de son smartphone.

#### **GESTION DES COMPÉTENCES**

#### PERMIS DE CONDUIRE = PERMIS DE TRAVAIL

- s'assurer que le permis du salarié est valide et adapté au véhicule utilisé;
- sensibiliser les salariés au risque routier ;
- informer les salariés à la prise en main du véhicule (gabarit, angles morts, équipements à bord, aides à la conduite, etc.).

#### **CHOIX ET ENTRETIEN DES VÉHICULES**

- adapter le véhicule en fonction de la mission réalisée ;
- organiser la maintenance des véhicules :
  - ✓ définir une personne-ressource en charge de la gestion du parc,
  - → planifier l'entretien des véhicules,
  - ✓ mettre à disposition un carnet d'observation et d'entretien,
  - ✓ encourager les utilisateurs à signaler tout dysfonctionnement,
  - ✓ équiper les véhicules au meilleur niveau de sécurité (ABS, AFU, ESP, autres aides à la conduite).

obligations légales et responsabilités

#### POUR L'EMPLOYEUR

- évaluation du risque routier et mise en place de mesures de prévention adaptées ;
- obligation de sécurité et de résultat dans le cadre des déplacements « mission ».

#### **POUR LE SALARIÉ**

- respect du code de la route et des règles fixées par l'entreprise;
- engagement de sa responsabilité pénale en tant que conducteur du véhicule.

## **Toute infraction est** sanctionnable par



#### L'ACCIDENT SE CONSTRUIT DANS LE TEMPS Même si je n'ai pas de sanction à chaque infraction ... ... mes mauvaises habitudes sont toujours à bord.







11h38 usage du téléphone



13h19 test d'alcoolémie positif



16h37 refus de STOP





excès de vitesse





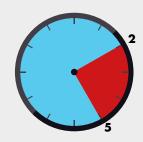


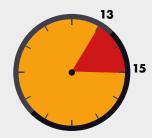
## SAVOIR RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE

- paupières lourdes, picotement des yeux;
- besoin incessant de changer de position ;
- douleur au dos, aux épaules, à la nuque;
- engourdissement des jambes;
- difficulté pour maintenir une vitesse et une trajectoire constantes;
- apparition de mouvements automatiques (cligner des paupières, se passer la main dans les cheveux, bâillements répétés, etc.);
- endormissement non contrôlé, périodes d'absences : micro-sommeils ;
- inattention à la signalisation, au trafic : panneaux de signalisation, limitations de vitesse, distances de sécurité, etc.

La somnolence est responsable d'un accident mortel sur trois sur autoroute. La dette de sommeil s'accumule : une heure de sommeil en moins par nuit correspond à une nuit de sommeil en moins par semaine.

### LES HEURES À RISQUES





#### **ROULER VITE FATIGUE**

Une vitesse plus élevée oblige le conducteur à traiter un grand nombre d'informations en un minimum de temps et à adapter en permanence sa vision.

Conséquence : un stress important qui entraîne une plus grande fatigue et naturellement une perte de vigilance.

## TEMPS DE RÉACTION ET DISTANCE DE FREINAGE

JE VOIS

J'ANALYSE

JE DÉCIDE

J'AGIS

Le temps de réaction est d'une seconde\*

il y a un obstacle

je fais quoi ?

il faut que
je freine

2??

## EN FONCTION DE LA VITESSE, LA DISTANCE PARCOURUE AVANT L'ARRÊT EST VARIABLE.

DISTANCE PARCOURUE PENDANT DISTANCE DE FREINAGE = DISTANCE D'ARRÊT LE TEMPS DE RÉACTION Avec un temps de réaction d'une seconde et une voiture en parfait état sur une route sèche 39 m 95 m = 134 m 33 m 69 m 102 m 25 m + 39 m 64 m 20 m + 24 m = 44 m50 14 m + 12 m = 26 m (Source : Prévention routière)

5

<sup>\*</sup>Si je suis fatigué, si j'ai consommé une substance psychoactive, si j'ai un trouble visuel, si je suis stressé, si j'utilise mon téléphone, mon temps de réaction augmente.

## LES BONS GESTES À ADOPTER **AVANT ET PENDANT LA CONDUITE**

Je RECONNAIS LES SIGNES DE FATIGUE

> Je RÉALISE DES PAUSES toutes les 2 heures. Si besoin, je peux faire une micro-SIESTE, des ÉTIREMENTS ou marcher un peu.

> > Je PRÉPARE mon itinéraire :





Je RENOUVELLE régulièrement l'air de l'habitacle.

Je NETTOIE si besoin mon pare-brise et mes phares pour avoir une bonne visibilité durant mon trajet.

> Je VÉRIFIE l'état général de mon véhicule (pression des pneus, niveau du liquide lave-glace, etc.).

Je dispose des ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ :

J'UTILISE le

limiteur/régulateur de vitesse.



Je METS mon téléphone sur messagerie. Pour manger ou pour fumer, je m'arrête sur une zone sécurisée et je coupe le moteur.

#### **FAUSSES BONNES IDÉES...**



En cas de fatigue, l'air frais revigore!

Si ouvrir la fenêtre en grand fait du bien, l'effet ne sera toutefois que passager et les signes de fatigue réapparaîtront très vite.

Un café ou un produit contenant de la caféine permet de rester éveillé.

La caféine met un certain temps à être absorbée par l'organisme. L'effet n'est donc pas immédiat et surtout de courte durée.

#### ... SORTIE DE ROUTE ASSURÉE

Je sais lutter contre la fatique sans m'arrêter.

Mettre de la musique et chanter à tue-tête réveille.

Contrairement à la faim ou la soif, le sommeil est imprévisible.

Ce n'est pas recommandé pour la concentration.

## **BIEN VOIR ET ÊTRE VU**

#### LES TROUBLES DE LA VISION ALTÈRENT LA PRISE D'INFORMATIONS.

fais contrôler régulièrement : tous les 3 à 5 ans jusqu'à 60 ans, tous les 2 ans ensuite. - Je porte la correction visuelle préconisée par mon ophtalmologiste.

LA NUIT, ON VOIT MOINS BIEN, MOINS LOIN, MOINS LARGE, **CE QUI AUGMENTE LE RISQUE** D'ACCIDENT MALGRÉ UNE CIRCULATION MOINS DENSE.

**AVEC L'ÂGE, LES CAPACITÉS VISUELLES S'AMENUISENT.** 

#### LES CHIFFRES À SAVOIR



90 % des informations nécessaires à la conduite sont visuelles.



20 % des conducteurs présentent un défaut visuel non corrigé.



1 million d'automobilistes conduit avec une acuité visuelle inférieure aux exigences du code de la route.



25 % des conducteurs ne portent pas leurs lunettes bien qu'ils s'exposent à des sanctions.

(Source : AsnaV)

## **MÉDICAMENTS ET CONDUITE**

Avant de conduire, je regarde les pictogrammes présents sur mes boites de médicaments : ils permettent de visualiser rapidement l'impact d'un traitement sur mon aptitude à la conduite.



#### Niveaux

Sovez prudent Ne pas conduire

NIVEAU 1 sans avoir lu la notice



Sovez très prudent Ne pas conduire sans l'avis

NIVEAU 2 d'un professionnel de santé

Attention, danger: ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite. NIVEAU 3 demandez l'avis d'un médecin

#### Exemples de médicaments

Les médicaments pour la toux/le rhume, les antihypertenseurs, les antihistaminiques, etc.

Les antidépresseurs, des antidouleurs (contenant de la codéine, de la morphine, du tramadol), des tranquillisants, des médicaments pour le diabète, la maladie de Parkinson, l'épilepsie. Mais aussi des médicaments contre le rhume des foins, l'allergie, le mal des transports, etc.

Somnifères, tranquillisants, neuroleptiques, anesthétiques, certains collyres, etc.

Une exposition à un médicament potentiellement dangereux est retrouvée chez 10 % des accidentés de la route. (Source : Assurance maladie)

9



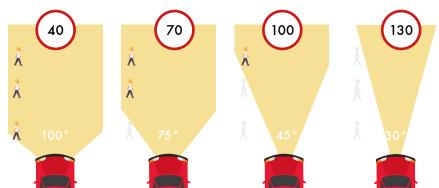
Certains médicaments peuvent causer :

- de la somnolence ou même des endormissements ;
- une baisse de la vigilance et de l'attention;
- un ralentissement des réflexes ;
- des vertiges et troubles de l'équilibre ;
- des troubles de la vue ;
- de l'excitation ou de l'agressivité.

La prise d'un médicament n'est jamais anodine, car elle peut avoir des conséquences sur ma sécurité et celle des autres.

> Il est préférable de s'assurer auprès d'un médecin ou d'un pharmacien que le(s) médicament(s) prescrit(s) ou acheté(s) sans ordonnance ne présente(nt) pas de risque particulier.

#### LE CHAMP VISUEL RÉTRÉCI EN FONCTION DE LA VITESSE.

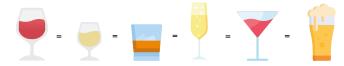


8





0,5g d'alcool/litre de sang



1 verre d'alcool (dose bar) = 10 grammes d'alcool pur ballon de vin 12°(10cl), verre de pastis 45°(2,5cl), verre de whisky 40°(2,5cl), coupe de champagne 12°(10 cl), verre d'apéritif 18°(7cl), bière 5°(25 cl).

Le risque d'accident est multiplié : (source : Prévention routière)







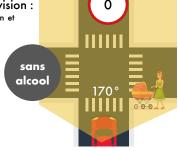




### DROGUE AU VOLANT : UN ÉTAT INCOMPATIBLE AVEC LA CONDUITE.

- Il n'y a pas de drogues douces au volant.
- Les effets négatifs de la consommation de cannabis sur la conduite d'un véhicule sont encore sous-estimés voire ignorés par les automobilistes.
- 700 personnes sont tuées chaque année sur les routes dans un accident impliquant un conducteur ayant consommé des drogues, soit 21 % de la mortalité routière.
  - augmentation du temps de réaction ;
  - diminution de la capacité à décider correctement ;
  - altération de la conscience de son environnement.

Alcool et champ de vision : (source : Centre d'Information et de Documentation Jeunesse)



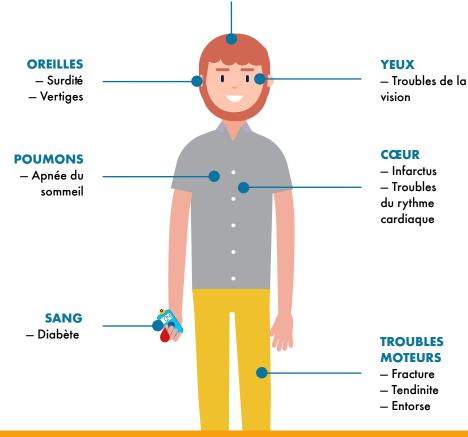


# PROBLÈMES DE SANTÉ ET CONDUITE

Toute atteinte à la santé peut avoir un impact sur mes capacités à conduire.

#### TÊTE

- Épilepsie
- AVC
- Parkinson
- Traumatisme crânien
- Pathologies psychiatriques





Certaines pathologies peuvent faire l'objet d'un aménagement de poste. Si je suis malade ou si j'ai un doute, je demande l'avis du médecin. Pour certaines affections, je dois être soumis à un contrôle médical par un médecin agréé, conformément à l'article R. 226-1 du code de la route.

11

# DES DIFFICULTÉS sur votre poste de travail ?

## — ÉCHANGEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE EN SANTÉ AU TRAVAIL

