



LES CONSEILS PRÉVENTION du Sstrn<sup>+</sup>

# CONDUIRE AU TRAVAIL

RISQUE ROUTIER  
ET FACTEURS DE RISQUE

# LE RISQUE ROUTIER

## CONTEXTE & CHIFFRES

- Les accidents de la route sont à l'origine de plus de **20 %** des accidents mortels du travail.
- **20 000** accidents du travail sont des accidents de la route.

*Le risque routier est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité au travail.*

*Source : INRS*

Les principaux facteurs de risque routier professionnel sont :

- l'environnement (connaissance des itinéraires, travaux, météo...),
- le véhicule (équipement, entretien...),
- l'organisation (horaires, planning...),
- le conducteur (fatigue, vigilance, respect du code de la route...).



Il existe deux types d'accidents liés au risque routier professionnel :

- **l'accident du travail ou accident de mission** (déplacements dans le cadre de l'activité professionnelle),
- **l'accident de trajet** (déplacements entre le travail et le domicile ou le lieu de restauration habituel).

Les accidents de mission et de trajet donnent droit à une même réparation pour les salariés.

# ALCOOL, DROGUE & RISQUE ROUTIER

**La consommation d'alcool et de cannabis multiplie les risques d'accident par 14.**

Alcool, drogues et médicaments modifient votre comportement sur la route :

- diminution des réflexes,
- mauvaise évaluation des distances,
- diminution de la perception du danger,
- coordination des mouvements perturbée,
- baisse de la vigilance,
- difficulté de résister à la somnolence,
- réduction du champ visuel.

**Augmentation du risque d'accident sous l'effet de :**

ALCOOL (0,5 g/l)      **x 2**

CANNABIS      **x 2**

ALCOOL (0,8 g/l)      **x 10**

ALCOOL & CANNABIS      **x 14**

source : [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)

*Pour être pro,  
au boulot c'est zéro !*

**Médicaments : attention aux pictogrammes !**



**Soyez prudent.**

*Ne pas conduire sans avoir lu la notice.*



**Soyez très prudent.**

*Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.*



**Attention, danger : ne pas conduire.**

*Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.*

# RESPECTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

## Je respecte une bonne hygiène de vie :

- ▶ sommeil suffisant,
- ▶ alimentation saine « ni trop » (digestion difficile), « ni trop peu » (hypoglycémie) et non alcoolisée,
- ▶ bonne hydratation,
- ▶ contrôle régulier de ma vue **et je porte mes lunettes.**

*1 automobiliste sur 3 voit mal et l'ignore.*

*Source : AsnaV*

## ÉVITEZ LES RISQUES LIÉS AU VÉHICULE & AUX DÉPLACEMENTS

### Le véhicule



- ▶ J'utilise un véhicule adapté.
- ▶ Je contrôle le bon état de mon véhicule (pneus, éclairages, niveaux, propreté des vitres).
- ▶ J'utilise tous les équipements de sécurité à ma disposition (ceinture, dispositifs d'arrimage, limiteur de vitesse...).
- ▶ Si j'utilise un GPS, je m'assure qu'il est adapté à mon véhicule et que les cartes sont à jour.

# ADOPTEZ UNE CONDUITE RESPONSABLE

**J'adopte une conduite responsable et je respecte le Code de la route :**

- pas de téléphone en conduisant,
- vitesse adaptée à mon environnement et respect des distances de sécurité,
- GPS réglé à l'arrêt...



*Téléphoner au volant multiplie par 5 le risque d'accident.*

*Source : [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)*

## Les déplacements



- Si le trajet est long, j'anticipe mon départ la veille ou je reste sur place après ma journée de travail.
- Je prépare mon itinéraire et je m'informe sur les conditions de trafic.
- Je vérifie que mon véhicule peut emprunter l'itinéraire choisi (hauteur, largeur...).
- J'évite de prendre la route si les conditions météo sont défavorables.
- J'organise mes déplacements de façon à ne pas être pressé, en concertation avec mon employeur et avec la réglementation.
- **Attention !**  
**Je reste vigilant sur les parcours habituels.**

# **SURVEILLEZ LES SIGNES LIÉS À LA FATIGUE**

**Je veille aux premiers signes de fatigue/somnolence :**

- difficultés à maintenir une vitesse et une trajectoire constante,
- nuque raide, tête lourde,
- bâillements,
- picotements des yeux,
- périodes d'absence (micro sommeils).



Lors d'un long trajet,  
**je m'arrête au minimum toutes les 2 heures**  
avec une pause d'au moins 15 minutes  
et je ne lutte pas contre la fatigue.

**Et si je n'utilisais pas ma voiture ?**

Plus rapides, plus écologiques et plus sûrs,  
d'autres moyens de transport existent  
pour vous déplacer quotidiennement.



# SACHEZ VOUS MÉNAGER POUR LIMITER LES RISQUES

La position assise prolongée lors de la conduite et les vibrations transmises au corps peuvent être responsables de pathologies dorsales et de troubles musculosquelettiques.

## Pour les limiter :

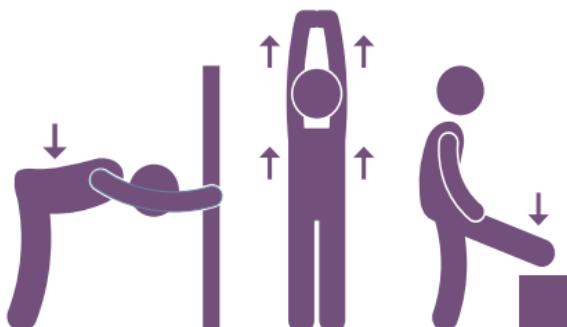
- ▶ Je règle ma position de conduite.



- ▶ Je fais des pauses régulièrement et j'en profite pour m'hydrater.



- ▶ J'entretiens ma forme physique et je fais des étirements.



# Quelques liens utiles

[www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)  
[www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)



plus d'info dans notre dossier thématique en ligne



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur  
[sstrn.fr/suivez-nous](http://sstrn.fr/suivez-nous)