

HYGIÈNE DE VIE ET CONSEILS

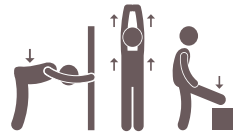
La conduite professionnelle prolongée, les horaires parfois irréguliers et la gestion de situations stressantes ont des conséquences sur la santé.

Pour les limiter, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie :

- > sommeil suffisant, sieste incluse



- > activité physique régulière



- > alimentation équilibrée et hydratation régulière



- > pas de consommation d'alcool ni de stupéfiants, attention aux médicaments avec risques d'endormissements.



Les boîtes des médicaments présentant un risque pour la conduite comportent un pictogramme spécifique. Ils sont classés en 3 catégories :



NIVEAU 1
SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



NIVEAU 2
SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NIVEAU 3
NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

- > port effectif de ses corrections visuelles



Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travail-emploi.gouv.fr
www.securite-routiere.gouv.fr



Consultez le dossier sur notre site internet

Ce document est imprimé sur du papier certifié PEFC/10-32-3010, par Goubault Imprimeur, La-Chapelle-sur-Erdre (44, France)



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

© SSTRN | Code article : sstrn-ds016 | Date de révision : 04/2026 | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © Adobestock



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
PRÉVENTION

CHAUFFEURS - LIVREURS, COURSIERS

RECONNAÎTRE LES RISQUES
POUR MIEUX SE PROTÉGER

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

Les principaux risques liés à l'activité de chauffeurs - livreurs ou coursiers sont :

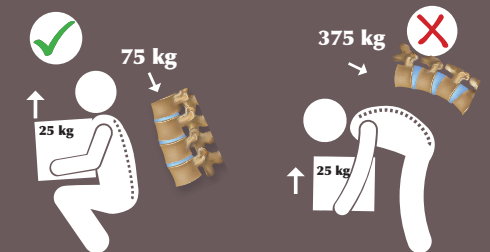
- > le risque routier

Le risque routier est la 1^{ère} cause de mortalité au travail.

Source : INRS

- > les risques physiques : manutention, contraintes posturales, chutes...
- > les risques psychosociaux : contraintes horaires, contacts clients, charge de travail...
- > pollution urbaine

MANUTENTION MANUELLE ATTENTION À VOTRE DOS !



PRÉPARATION DE LA TOURNÉE

Organisation en amont



Renseignez-vous sur :

- les contraintes éventuelles (configuration des locaux, horaires de livraisons autorisés, animaux...),
- les informations importantes : l'itinéraire, les lieux de livraison et les accès, le stationnement, le lieu de stockage ou d'enlèvement et les conditions de circulation (trafic, intempéries...).

Colisage et chargement



Vérifiez :

- les colis (poids, température de conservation, étiquetage),
- le chargement, le sanglage et la répartition des colis (charges lourdes en partie basse) en fonction de l'ordre de livraison,
- le matériel de manutention (accessibilité, adapté au chargement : diable, chariot...).

Le véhicule



Contrôlez :

- visuellement l'état des pneumatiques, des dispositifs d'éclairage, des essuie-glaces et les niveaux sous le capot,
- la présence des équipements de sécurité (gilet haute visibilité, triangle, extincteur et trousse de secours),
- le niveau de carburant.

CIRCULATION PENDANT LA TOURNÉE

Au volant



Soyez attentif :

- à votre tenue en fonction de votre véhicule :
véhicule léger ▶ chaussures de sécurité compatibles avec la conduite...
deux roues ▶ casque, combinaison, gants chauds...
- aux réglages de la position de conduite : siège, rétroviseur...
- à l'utilisation des équipements de sécurité : ceinture, limiteur de vitesse... et d'aide aux manœuvres délicates : radar de recul, rétroviseur large et angle mort ;
- à votre conduite : souple, sûre et courtoise et aux parcours habituels ;
- à la qualité et à la régularité des pauses : détente, retrait du casque, hydratation, étirements...

À 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel.

Source : www.preventionroutiere.asso.fr

Orientation



Limitez les risques :

- en utilisant un GPS à jour intégré au tableau de bord,
- en arrêtant votre véhicule pour vérifier un itinéraire.

Ne pas utiliser votre téléphone portable comme GPS, attention aux perturbations dues aux appels et messages : s'arrêter pour prendre l'appel.

CIRCULATION PENDANT LA TOURNÉE

Gestion des aléas



Utilisez :

- les équipements de sécurité en cas d'arrêt intempestif,
- les procédures* de sécurité en cas de dépannage sur la route, d'adresse erronée ou d'incident de tournée.

Il est conseillé de s'arrêter pour téléphoner à son responsable.

Stationnement et descente du véhicule



Garez-vous en toute sécurité.

Vérifiez :

- que le stationnement ne soit pas gênant pour les autres usagers
- qu'il soit le plus proche possible du lieu de livraison.

Soyez vigilant lors de l'ouverture de la portière sur la chaussée.

Anticipez les imprévus pour éviter stress et perte de vigilance !

LIVRAISON CHEZ LE CLIENT

Déchargement



Limitez les risques :

- en déchargeant côté trottoir,
- en utilisant le marchepied,
- en portant des vêtements à haute visibilité,
- en utilisant du matériel d'aide pour limiter les manutentions : diable, rampe de trottoir...
- en mettant en pratique les gestes et postures adaptés au port de charge.

Contact avec le client



Appliquez les consignes en cas de litige :

- contactez le donneur d'ordre (exploitant, commercial) et proposez des bons de non-livraison ou de refus de livraison,
- respectez la procédure* en cas d'agression verbale ou physique.

Réorganisation du chargement



Vérifiez :

- systématiquement l'état du chargement : sanglage, arrimage si nécessaire,
- l'emplacement des colis et, si besoin, rapprochez-les pour faciliter les livraisons suivantes.

* Les procédures sont à définir par l'employeur.