

Les risques liés à la conduite

Le risque routier : « Conduire est
un acte de travail »



“Conduire est un acte de travail”

Les accidents de la route

Ils représentent la 1^{ère} cause de décès au travail (près de la moitié du total), que ce soit en mission ou pendant les trajets domicile-travail.



Les risques physiques et chimiques

- **Les vibrations du véhicule** peuvent entraîner des douleurs au niveau de la colonne vertébrale
- **La position de conduite et l’ergonomie du véhicule** peuvent provoquer des troubles musculosquelettiques (TMS) : douleurs vertébrales, et des membres supérieurs et inférieurs
- **Le bruit** (moteur, circulation routière), risque de fatigue et de stress
- **La mauvaise qualité de l’air** : Habitacle mal aéré, température inadaptée : fatigue, somnolence ; Exposition aux gaz d’échappement et vapeurs de carburant : risque de maladies respiratoires telles que irritations, allergies et cancers.



Les risques liés aux horaires de nuit ou décalés

Ils peuvent générer des troubles du sommeil, de l’alimentation, et de la vie sociale et familiale.

Les risques psychosociaux

Les contraintes professionnelles (organisation du travail, horaires de travail, durée des déplacements, délais d’attente, respect des temps de pause, usage du téléphone au volant) **ou bien à la conduite elle-même** (condition de trafic, ou météorologiques) peuvent générer du stress et un défaut de concentration.



Comment réduire les risques au volant ?

L'alcool est l'une des premières causes de mortalité sur la route



Dès la première prise, les capacités de perception sont modifiées, et les temps de réaction sont augmentés.

1 accident mortel sur 3 est causé par l'alcool ! Un doute sur votre taux d'alcoolémie ? Ayez le réflexe « éthylotest » !

Drogue au volant : un état incompatible avec la conduite



La conduite sous l'emprise du **cannabis** multiplie par 1,65 le risque d'être responsable d'un accident mortel. Il altère la vision, l'audition, et les capacités de coordination.

D'autres drogues (ecstasy, cocaïne) donnent des sensations d'euphorie, excitation, sentiment de toute puissance, conduisant à une prise de risque accrue.

Le cocktail drogues/alcool multiplie par 29 le risque d'avoir un accident mortel.

Certains médicaments

Ils peuvent altérer vos capacités de conduite, en provoquant une somnolence, ou une baisse de vigilance, des troubles de la vision (accommodation) ou de la coordination, une lenteur d'exécution, des réflexes retardés.

Regardez le pictogramme sur la boîte :



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

La fatigue au volant

La somnolence est responsable d'un **accident mortel sur 3 sur autoroute.**

La dette de sommeil s'accumule : 1 heure de sommeil en moins par nuit correspond à 1 nuit de sommeil en moins par semaine.

Les heures à risque :

NUIT



ENTRE 2H ET 5H

JOUR



ENTRE 13H ET 15H

L'utilisation du téléphone

Téléphoner en conduisant c'est **5 fois plus de risque d'accident**, même une avec une oreillette ou un kit mains-libres

Le respect du code de la route

Les limitations de vitesse, et le port de la ceinture de sécurité.

Conseils pratiques

Savoir reconnaître les signes de fatigue



- Paupières lourdes, picotement des yeux,
- Bâillements répétés,
- Besoin incessant de changer de position,
- Douleur du dos, des épaules de la nuque,
- Engourdissement des jambes.

Pauses détentes si nécessaire : au moins toutes les 2 heures de conduite



- Choisir un endroit calme et sûr,
- Marcher un peu,
- Boire de l'eau,
- Manger léger et équilibré,
- Changer de conducteur,
- Faire des étirements : bras, nuque, épaules, dos, lombaires.

Pause sommeil si fatigue importante



- Choisir un endroit calme et sûr,
- Étendre le siège,
- Ne pas dormir plus de 15 minutes,
- Se faire réveiller par réveil du téléphone ou par un collègue.

État du véhicule : « Bien voir et être vu »



- **État du pare brise** : un pare brise sale fait perdre 30% de visibilité,
- **État de l'éclairage** : ampoules et réglages des phares,
- **Présence du gilet réfléchissant et du triangle de signalisation,**
- **Pneumatiques** : état, pression d'air.



En savoir plus



[inrs.fr](https://www.inrs.fr)



[travailler-mieux.gouv.fr](https://www.travailler-mieux.gouv.fr)



[aftral.com](https://www.aftral.com)



[securite-routiere.gouv.fr/](https://www.securite-routiere.gouv.fr/)



[preventionroutiere.asso.fr](https://www.preventionroutiere.asso.fr)