



**OSTRA**  
objectif santé travail

*Service de Prévention et de  
Santé en Travail*



## RISQUE ROUTIER

- DOCUMENT RÉSERVÉ AUX SALARIÉS -

### | EXPOSITION DES SALARIÉS



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



**OSTRA**  
objectif santé travail



## Prévention

### Organisationnelle

- Étudier l'état de la circulation lors des déplacements
- Anticiper la durée du déplacement, préparer son itinéraire à l'avance, s'informer de la météo

### Technique

- Adapter le véhicule en fonction de votre activité (*véhicule léger, utilitaire, camionnette, 2-4 places...*)
- Entretien et contrôler régulièrement le véhicule (*pneus, éclairages, niveaux, propreté des vitres*)
- Vérifier l'arrimage de la charge et le bon chargement du véhicule avant de réaliser le déplacement (*ranger le coffre et éviter tout objet libre dans l'habitacle*)

*La ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant et à l'arrière sur tous les réseaux routiers depuis 1990*

**En cas de grossesse,**  
penser à bien positionner la ceinture,  
placer la partie basse en dessous du ventre,  
le plus bas possible sur l'os du bassin.  
La partie haute se place normalement.



**Utiliser les différents réglages pour adapter le poste de conduite à vos besoins**

## Individuel

- Respecter le code de la route, être prudent, vigilant, avoir un comportement responsable
- Effectuer un contrôle de sa vue et porter des verres correcteurs si nécessaire
- S'arrêter toutes les 2 heures en cas de long trajet, se promener quelques minutes, faire une sieste

## ALCOOL

*En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcoolémie égal ou supérieur à 0,5g/L de sang. Pour un conducteur de transport en commun ou titulaire d'un permis probatoire le taux d'alcoolémie doit être inférieur à 0,2g/L sous peine de sanction judiciaire.*

**Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin, un verre de pastis...**



**Tous les alcools représentent le même danger.**

**Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.**



Source : Santé Publique

## DROGUES

La consommation de tous types de drogues est interdite en France

## MÉDICAMENTS

Informez votre médecin/pharmacien de votre activité sur la route

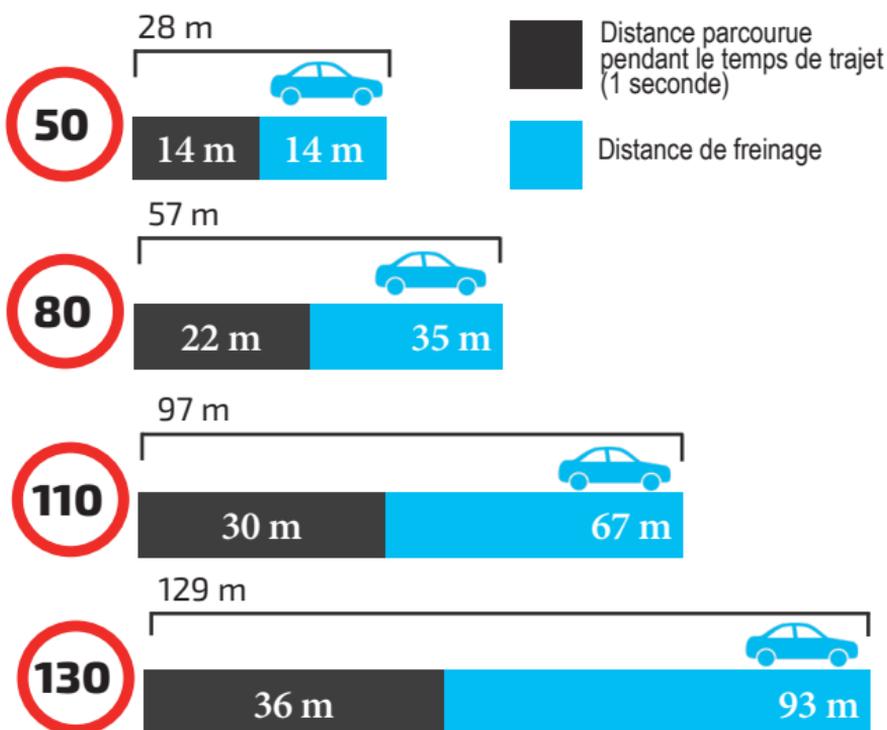
Tenez compte des pictogrammes sur les boîtes de médicaments.



## VITESSE

Adapter votre vitesse aux circonstances  
(météo, trafic, changement du véhicule)

Redoubler de vigilance la nuit



## TÉLÉPHONE

Laisser votre téléphone sur messagerie  
ou le mettre en mode avion pour  
bloquer vos appels et vos notifications

### 2 OPTIONS

#### **Sur Android :**

- télécharger et activer  
l'application «MODE  
CONDUITE» de la  
Sécurité Routière.

Elle met le téléphone  
en veille quand vous  
conduisez et elle prévient  
les contacts qui tentent  
de vous joindre du fait  
que vous êtes au volant.

#### **Sur ios :**

- activer la fonctionnalité  
«Ne pas déranger  
en voiture»



## Facteurs de risques

### Les facteurs de risques entraînant une baisse de vigilance :

- **Alcool, drogues, médicaments**
  - diminution des réflexes
  - mauvaise évaluation des distances
  - réduction du champ visuel
  - diminution de la perception du danger
  - difficulté à résister à la somnolence
  - coordination des mouvements perturbée

*Certains médicaments peuvent amplifier les effets de l'alcool*

*La consommation et la possession de drogues sont interdites par la Loi*

*La consommation d'alcool et de cannabis multiplie les risques d'accidents par 15*

- **Vitesse**

Plus la vitesse augmente, plus le champ visuel rétrécit

- **Téléphone et distracteurs de conduite**

L'usage du téléphone diminue la concentration  
*(tenu en main ou en kit mains libres ou en Bluetooth)*

*Le risque d'accident est multiplié par 3*

- **Fatigue et somnolence**

On parle de :

- insomnies ou sommeil en quantité insuffisante
- apnées du sommeil
- horaires irréguliers *(poste alterné, travail de nuit...)*

*Augmentation du risque d'endormissement : entre 2h et 5h du matin et entre 13h et 15h*

- **Troubles de l'alimentation**

Alimentation trop riche en matières grasses et en sucres



## Hygiène de vie

- Respecter un minimum d'heures de sommeil
- Ne pas lutter contre la fatigue
- Proscrire alcool, drogues, médicaments incompatibles avec la conduite de véhicules
- Privilégier des repas équilibrés
- Pratiquer une activité physique régulière en dehors de votre travail
- Boire de l'eau en quantité suffisante

### Quels étirements faut-il faire ?

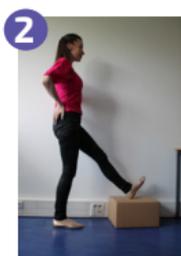
#### Étirements du dos

► Répéter lentement 3 fois chaque geste en soufflant, compter 5



**Dorsolombaires**

► Grandissez-vous le plus souvent possible



**Ischio jambiers**

► Restez bien de face



**Relaxation du dos**

#### Étirements du poignet

► Répéter lentement 3 fois chaque geste en soufflant



**Marionnettes**



**Flexion / Extension**



**Tourniquet**



[objectifsantetravail.fr](http://objectifsantetravail.fr)