

Métiers du transport routier

Préserver sa santé au poste de conduite



❖ Contexte professionnel d'un conducteur

Tête / Mental

- Le conducteur compose avec les **horaires**, la **circulation** et les **usagers**
- La pression temporelle, les incivilités et l'**hypervigilance** sollicitent fortement l'attention
- Le stress accumulé peut entraîner **fatigue mentale** et **baisse de concentration**

Yeux

- La **vigilance** est constante tout au long du service
- Les changements de luminosité, l'**éblouissement** et la circulation dense fatiguent la vue
- La **fatigue visuelle** augmente le risque d'erreur



Dos / Épaules

- La **posture** assise prolongée sollicite le dos et les épaules
- Les vibrations du véhicule et les **tensions musculaires** répétées favorisent les douleurs
- ***Sans prévention, ces contraintes peuvent s'installer durablement***

Environnement

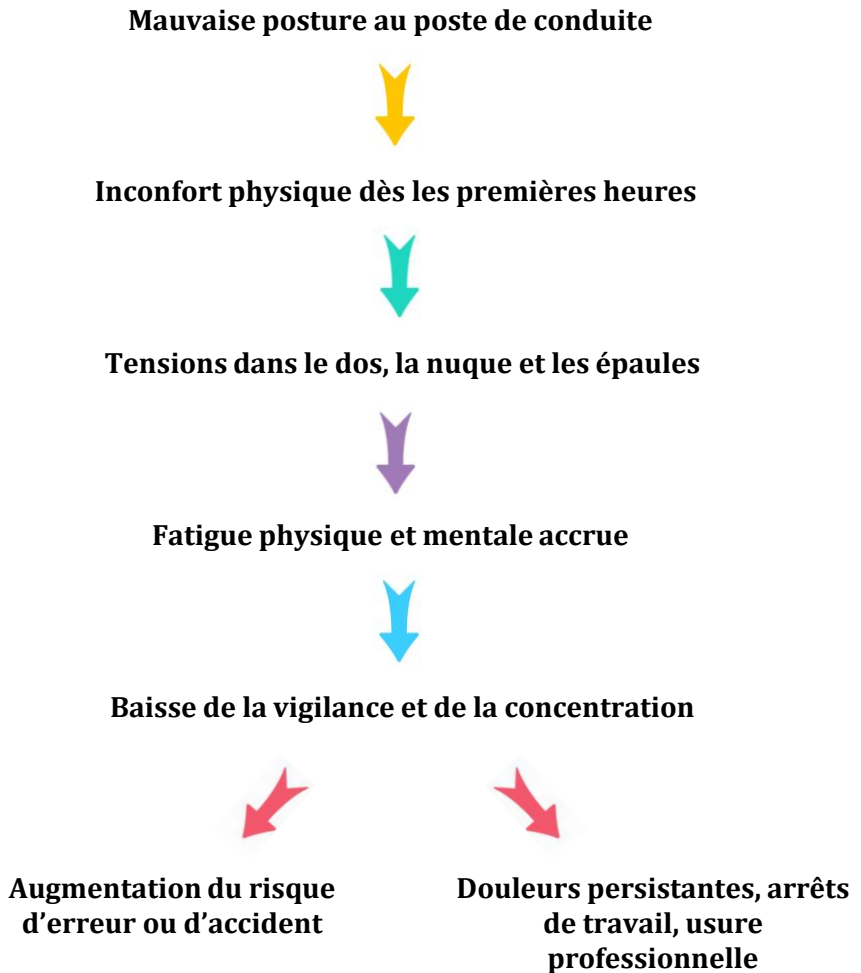
- Le conducteur évolue dans un environnement exigeant
- **Bruit, chaleur, vibrations et circulation dense** sollicitent en permanence les capacités physiques et mentales
- Ces facteurs renforcent la **fatigue globale**

Jambes

- L'utilisation continue des **pédales** et l'**immobilité** prolongée sollicitent les membres inférieurs
- La circulation sanguine peut être ralentie, entraînant **raideur** et **inconfort**
- La **sédentarité quotidienne** augmente, à long terme, le risque de troubles circulatoires et métaboliques

Comprendre les risques, c'est agir pour sa santé, sa vigilance et la sécurité de tous

❖ Pourquoi bien s'installer ?



A savoir

- Une posture inconfortable ne provoque pas toujours une douleur immédiate
- Souvent, les premières tensions passent inaperçues et s'installent progressivement au fil des jours
- Quelques réglages suffisent généralement à prévenir des douleurs

❖ Bien s'installer au poste de conduite

ASSISE

1 Longueur de l'assise

- Cuisses à l'horizontale ou légèrement inclinées vers le bas
- Espace suffisant derrière les genoux pour éviter toute compression
- Liberté de mouvement des jambes sans pression sous les cuisses

Hauteur du siège

- ### 2
- Cuisses globalement à l'horizontale
 - Talons en appui stable sur le sol
 - Pied droit posé naturellement sur l'accélérateur, talon en appui

Suspension / fermeté du siège

- ### 3
- Réglage équilibré pour limiter les vibrations
 - Absence de rebonds excessifs
 - Confort permettant de rester stable

*La posture doit permettre de garder le **dos droit**, les **épaules relâchées** et une sensation de **stabilité**, sans points de pression ni fatigue prématurée*



VOLANT

7 Angle et profondeur du volant

- Volant positionné à une distance confortable du torse
- Espace suffisant entre le volant et les cuisses pour les jambes
- Réglage permettant de tourner le volant **sans dépasser le dos du dossier**
- Avant-bras en appui naturel, coudes légèrement fléchis

8 Position des mains

- Mains placées symétriquement en position intermédiaire
- Prise souple, sans crispation, permettant précision

DOSSIER

4 Inclinaison du dossier

- Dossier légèrement incliné vers l'arrière
- Dos en appui sur toute sa hauteur
- Omoplates en contact avec le dossier, sans écrasement

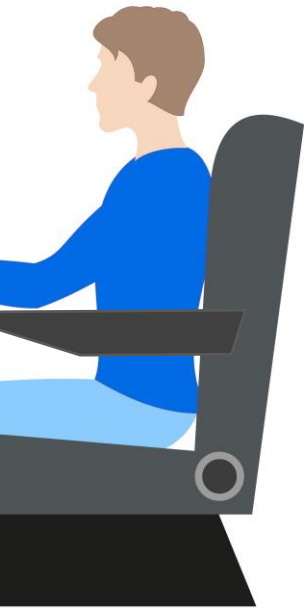
5 Soutien lombaire (ballons lombaires)

- Identifier le ou les ballons dans le creux naturel du bas du dos
- Gonfler progressivement jusqu'au soutien maximal, puis dégonfler légèrement. Il est nécessaire de sentir un maintien franc mais confortable, sans pression excessive
- Gonfler si nécessaire l'appui latéral pour la stabilité

6 Accoudoirs

- Coudes posés sur les accoudoirs sans hausser les épaules
- Épaules relâchées, en position naturelle
- Avant-bras soutenus, bras non tendus
- Ajuster pour éviter toute tension dans les épaules et la nuque

*L'ensemble des réglages doit favoriser une **posture stable, détendue** et **symétrique**, permettant de maintenir l'attention et le **confort** dans la durée, sans compensation musculaire*



ANT

ronc, sans contact avec le ventre
r permettre les mouvements des

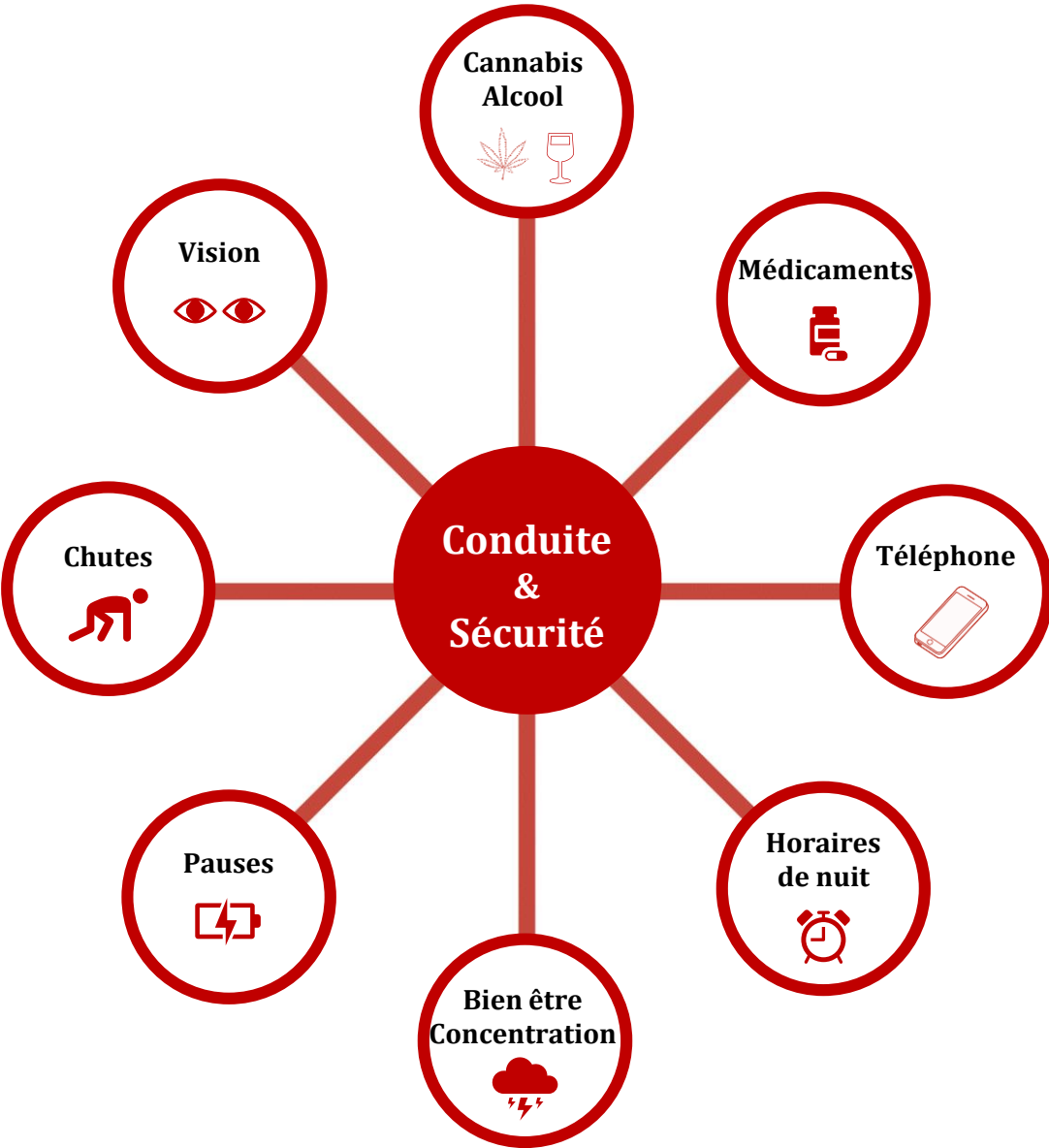
placer le haut du corps ni décoller le

échis

édiaire
n et endurance

*Le réglage du volant doit favoriser la **liberté de mouvement**, la **stabilité du tronc** et limiter les sollicitations des épaules, de la nuque et du dos lors de la conduite prolongée*

❖ Axes complémentaires



♦ Alcool, cannabis et médicaments

- La consommation d'alcool, de cannabis ou de certains médicaments est interdite
- Ils altèrent la vigilance, les réflexes et la capacité de décision
- En cas de traitement, il est important de vérifier les effets secondaires des médicaments prescrits

♦ Téléphone et sources de distraction

- L'utilisation du téléphone détourne l'attention de la conduite
- Une fraction de seconde d'inattention suffit à créer une situation dangereuse

♦ Vision

- Une bonne vision est essentielle pour une conduite en sécurité
- Il est important de porter des lunettes adaptées si nécessaire et de faire des contrôles réguliers de la vue

♦ Chutes lors des déplacements

- A la montée et à la descente des escaliers
- Sols humides et zones de nettoyage nécessitent une attention particulière

♦ Horaires de nuit

- Le travail de nuit perturbe le rythme biologique et favorise la fatigue
- La vigilance peut être diminuée sans sensation de somnolence

♦ Pauses

- Les pauses sont essentielles pour récupérer physiquement et mentalement
- Il est conseillé de sortir du bus, de marcher et de s'étirer
- Boire de l'eau régulièrement aide à rester vigilant

A savoir

L'accumulation des tensions physiques, mentales, émotionnelles et relationnelles peut avoir un impact sur le bien-être et la concentration

*En cas de difficultés, échangez avec votre hiérarchie
ou votre médecin du travail*

***Demandez conseil
à votre médecin***

AUTRES RÉFÉRENCES

- Plaquette Horaires atypiques - www.omt.mc
- Plaquette Addictions - www.omt.mc
- Plaquette Alcool - www.omt.mc
- Plaquette Cannabis - www.omt.mc

VOTRE SERVICE

de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenants en Prévention des Risques Professionnels

Pour nous contacter : prevention@omt.mc