VACCINATIONS :
Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations.
Vaccination antitétanique conseillée.
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.

TROUSSE DE SECOURS :
Savoir où se trouve la trousse de secours dans le véhicule.
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.

NUMEROS D'URGENCE :
SAMU : **15** ou **112**
POMPIERS : **18**
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**

EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :
Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant, dans les 48 heures.

CONTACTS UTILES :
ALCOOL-**INFO**-SERVICE.FR - **0 980 980 930**
DROGUES-**INFO**-SERVICE.FR - **0 800 23 13 13**
TABAC-**INFO**-SERVICE.FR - **3989**

ametra06 la santé au travail
Cap Var - Bât. D2 - 148 ave G. Guynemer - 06700 Saint-Laurent-du-Var
Tél. : 04 92 00 24 70 - **www.ametra06.org**

Edition : Juillet 2023 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Crédit photo : 123RF - Piktochart.com

ametra06 la santé au travail

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

GRAND ROUTIER

Hygiène de vie

Risque routier en mission

- Respecter le Code de la route, notamment les distances de sécurité.
- Faire le tour du véhicule et vérifier son état : éclairages, pneumatiques, essuie-glaces, niveau des liquides moteur... et prévenir l'employeur en cas d'anomalie.
- Vérifier la présence des équipements de sécurité : gilet jaune de haute visibilité, triangle de pré-signalisation, extincteur.
- Vérifier la météo avant chaque trajet et connaître la procédure à suivre en cas d'intempéries.
- Bien répartir le chargement dans le respect de la charge maximale autorisée.
- Avant de démarrer, régler le siège, les rétroviseurs et mettre la ceinture de sécurité.
- Respecter les temps de conduite et les temps de repos.
- Garder une bonne vigilance en conduisant : ne pas manger et boire en conduisant.
- Porter des chaussures fermées (tongs interdites pour la conduite).
- Ne pas consommer d'alcool, ni de substances illicites et vérifier la compatibilité de la prise de médicaments avec la conduite (voir picto ci-dessous).
- Porter le gilet jaune de haute visibilité et des chaussures de sécurité pendant les livraisons.
- Prévenir l'employeur en cas de problème : crevaison, panne mécanique, accident... et porter le gilet haute visibilité.
- Faire contrôler régulièrement sa vue.

** Respecter les protocoles de sécurité chez les clients**

Pictogrammes présents sur les boîtes de médicaments

Risque somnolence

La somnolence multiplie par 8 le risque d'accident. C'est la première cause d'accident mortel sur autoroute.

- Respecter 7 heures de sommeil par 24 heures.
- Dormir dans une chambre ou une cabine obscure, calme et non chauffée.
- Faire une sieste de 30 minutes permettant de récupérer la dette de sommeil.
- S'arrêter si besoin et dormir quelques minutes.

Chute de hauteur

Chutes de hauteur (montée / descente de la cabine), chutes de marchandises (écrasement, coincement, contusion).

Montée et descente de cabine :

- Utiliser les marches d'accès en se positionnant face au véhicule et en gardant toujours 3 points d'appui (une main libre maximum).
- Descendre du véhicule sans porter de charge.
- Ne pas sauter pour descendre du véhicule et être attentif à l'état du sol.

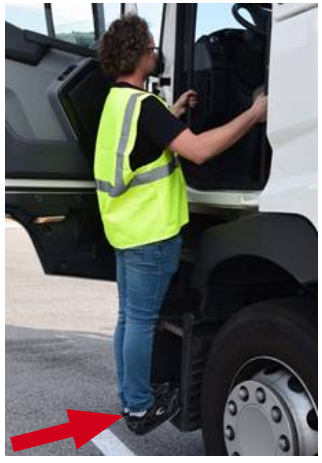
Sur ces photos, le chauffeur porte ses EPI : chaussures de sécurité et gilet jaune de haute visibilité.

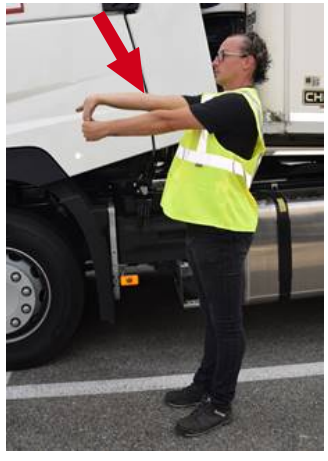
Avant le déchargement du camion :
Attendre quelques minutes que le corps s'adapte à être en dehors du véhicule.

Hygiène de vie - Activité physique

Pour se détendre :
- Faire des pauses régulières toutes les 2 h ou tous les 200 kms et en profiter pour s'hydrater et marcher.

Pratiquer des exercices d'étirement pour réduire les effets liés à la position assise statique, sans oublier de planifier un temps dédié à ces exercices et de porter une tenue décontractée adéquate :
- Maintenir la position d'étirement environ 20 secondes.
- Augmenter progressivement l'étirement sans douleur.
- Respirer en prolongeant l'expiration (souffler) pendant l'étirement.

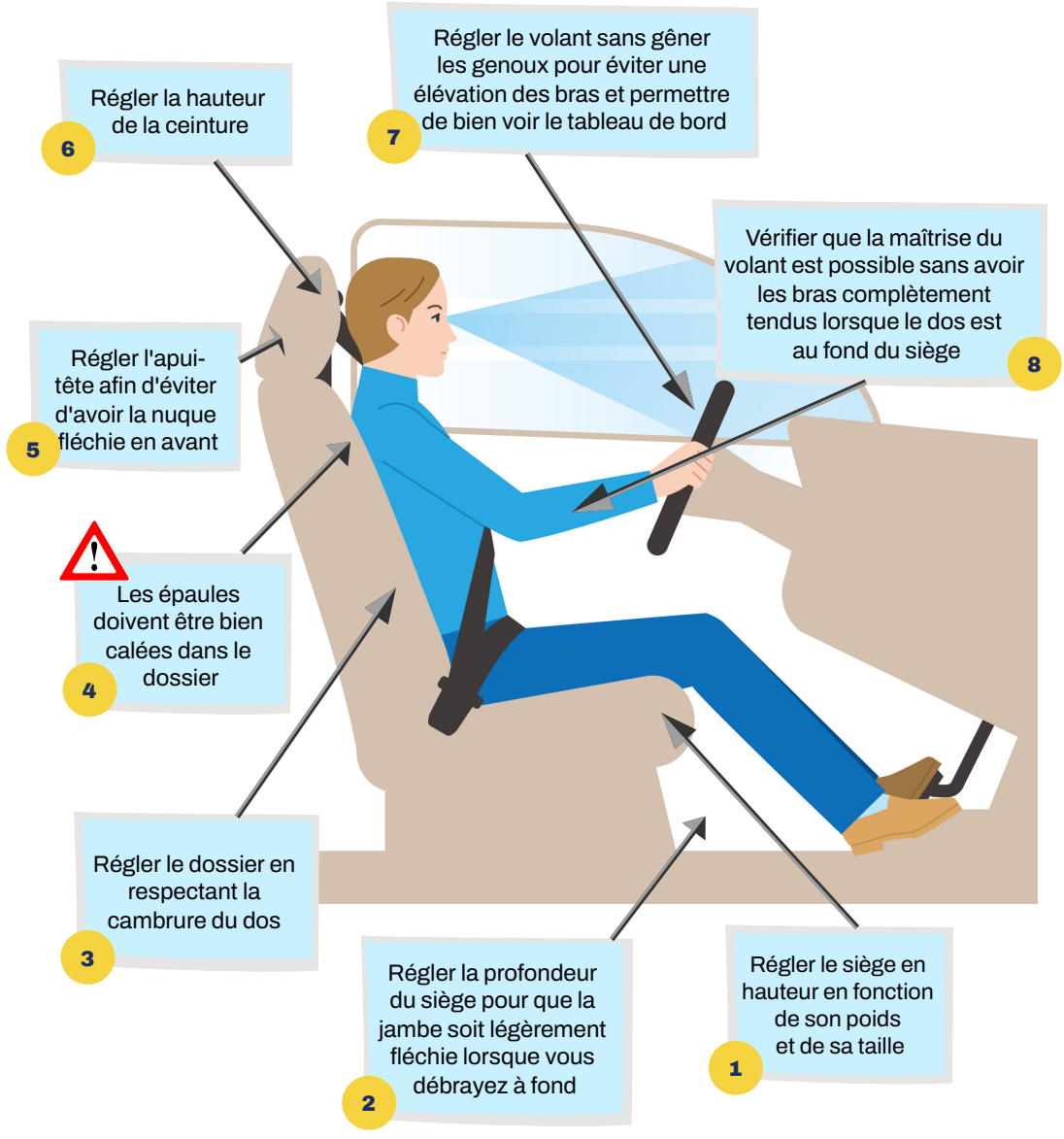




Contrainte posturale au volant

La position assise prolongée et les vibrations transmises au corps peuvent être responsables de pathologies dorsales et de troubles musculo-squelettiques (TMS)

Régler sa position de conduite en respectant l'ordre des étapes ci-dessous



Hygiène de vie - Repas adaptés au rythme de travail

Un bon équilibre nutritionnel passe par le respect de quelques principes essentiels :
- Conserver un rythme de 3 repas équilibrés minimum par jour pour éviter surpoids et baisse de vigilance au travail.
- Respecter une durée de repas d'au moins 20 minutes pour éviter les problèmes digestifs.
- Eviter le grignotage qui perturbe le rythme des repas et apporte une surdose de produits gras et sucrés.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, éviter les boissons alcoolisées et l'excès de café.
- Pratiquer une activité physique régulière.

MATIN

5h -13h

Avant la prise de poste : Collation légère indispensable

Boisson chaude
Laitage
Pain complet ou céréales
Fruit ou jus de fruit

Pendant le travail : Petit-déjeuner copieux important

Boisson
Laitage
Protéines (viande froide, jambon, oeufs...)
Pain
Fruit ou compote
Ne pas négliger l'apport de protéines pour lutter contre la somnolence.
Penser au sandwich. Eviter la charcuterie.

Après la prise de poste :
Déjeuner équilibré et digeste

Entrée
Plat
Fromage
Dessert
Il est important de déjeuner avant la sieste pour ne pas sauter de repas.

Dîner léger

Poisson
Légumes, féculents
Fromage
Fruit
A prendre entre 1h30 et 3h avant le coucher.

Retrouvez plus de conseils nutritionnels sur les sites internet : www.mangerbouger.fr www.nutriting.com

APRES-MIDI

13h -21h

Avant la prise de poste : Déjeuner équilibré indispensable

Entrée
Plat (viande, poisson et accompagnement)
Fromage
Dessert

Pendant le travail : Collation équilibrée à ne pas négliger

Boisson
Céréales, pain complet ou biscuits
Laitage (fromage, yaourt)
Fruit

Après la prise de poste :
Dîner équilibré et digeste

Crudités
Plat
Fromage
Dessert

Petit-déjeuner classique

Boisson chaude
Pain, beurre, confiture
Laitage
Fruit ou jus de fruit

NUIT

21h-5h

Avant la prise de poste : Dîner équilibré indispensable

Entrée ou potage
Plat (légumes, féculents)
Fromage, yaourt
Fruit

Pendant le travail : Collation légère indispensable

Boisson
Protéines (viande froide, jambon, oeufs...)
Pain
Fruit ou crudités
Privilégier un repas riche en protéines

Après la prise de poste : Petit-déjeuner léger indispensable

Boisson chaude
Laitage
Pain, confiture
Fruit
Doit être plus léger qu'un petit-déj. traditionnel et pris avant le coucher

Déjeuner équilibré

Entrée
Plat (viande, poisson et accompagnement)
Fromage
Dessert