



# Prévention des risques routiers

dans le secteur du transport  
routier de marchandises

**02**

Socle minimum  
de prévention

**03**

Mesure de  
prévention n°1

**07**

Mesure de  
prévention n°2

**09**

Mesure de  
prévention n°3

**14**

Mesure de  
prévention n°4

## Préambule

### À l'échelle nationale



#### Le risque routier professionnel (RRP)



**1<sup>re</sup> cause**  
de décès au travail



**35%**  
lors d'un déplacement professionnel en mission



**65%**  
lors d'un trajet domicile-travail

#### Le secteur du transport routier de marchandises



représente :

**environ 2 %**

des salariés du régime général

#### le 3<sup>e</sup> secteur d'activité

le plus accidentogène en termes d'accidents routiers

**plus de 10%**

des accidents routiers mortels reconnus en 2021

Source : Données de la Cnam 2021

#### L'impact des accidents de la route impliquant un poids lourd (PL)

**13%**  
de la mortalité routière



**392**  
personnes tuées  
dont **348** non usagers de PL

Les accidents impliquant un PL sont particulièrement graves : ils sont mortels dans **14 %** des cas contre **5%** pour les accidents sans PL

Source : Bilan de la sécurité routière 2021

L'Assurance maladie risques professionnels se mobilise au niveau national en coordination avec l'Etat pour prévenir ce risque.

La Bourgogne-Franche-Comté, quant à elle, expérimente une stratégie qui vise à définir et promouvoir une offre de service répondant aux attentes et aux besoins des entreprises du secteur du transport routier de marchandises à l'égard du risque routier.

Cette stratégie s'appuie sur une étude marketing de proximité menée auprès de la branche professionnelle (organisations professionnelles, organismes de formation) et des entreprises ciblées.



Les résultats de cette étude marketing ont fait apparaître la nécessité d'établir un **socle minimum de prévention du risque routier**, co-construit avec les partenaires associés à cette expérimentation.



dans le secteur du transport routier de marchandises

#### ► Mesure de prévention n°1: Évaluer les risques

Évaluer le risque routier professionnel et définir un plan d'actions associé.

#### ► Mesure de prévention n°2: Élaborer des protocoles de communication

Analyser les besoins en communication afin d'établir des règles de communication entre l'exploitation et les conducteurs routiers.

#### ► Mesure de prévention n°3: Former les acteurs

Former le dirigeant et des salariés à la prévention des risques professionnels et plus particulièrement au risque routier.

#### ► Mesure de prévention n°4: Sensibiliser les salariés aux risques

Planifier et mener des actions de sensibilisation des salariés sur les risques liés aux pratiques addictives en milieu professionnel et sur les règles à suivre en matière d'hygiène de vie.

Les actions de sensibilisation doivent être pérennisées selon une fréquence à minima annuelle.

Les thématiques suivantes devront être abordées :

- les dangers des substances psychoactives telles que l'alcool, les drogues, les médicaments psychotropes, etc.
- les troubles du sommeil et du comportement alimentaire
- etc.

# MESURE DE PRÉVENTION N°1:

## Évaluer les risques



### Évaluer le risque routier professionnel et définir un plan d'actions associé

Prévenir le risque routier est un enjeu de société qui concerne à la fois les entreprises et la collectivité.



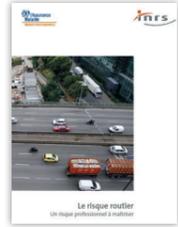
L'employeur a l'obligation de réaliser l'évaluation des risques auxquels sont exposés ses salariés, afin de les réduire au plus bas. Cette évaluation doit être transcrite sur un document spécifique appelé « Document Unique d'Evaluation des Risques » (DUER) et faire l'objet d'un plan d'actions associé (Articles L4121-3 et R4121-1 du Code du travail). Ce plan d'actions devra s'inscrire dans la durée pour entraîner un véritable changement dans les pratiques et la culture de l'entreprise.

Le risque routier encouru par les salariés lors des déplacements exercés dans le cadre de leur activité professionnelle fait partie intégrante des risques professionnels. A ce titre, il doit donc être évalué.

**Nota :** Le DUER et le plan d'actions doivent être mis à jour au moins chaque année, ainsi que lors de toute modification des situations de travail, après analyse d'un accident du travail ou d'une déclaration de maladie professionnelle ou toute information nouvelle relative à ce risque.



## 1. LES OUTILS DISPONIBLES POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS L'ÉVALUATION DU RISQUE ROUTIER ET LA DÉFINITION DU PLAN D' ACTIONS (à choisir selon vos besoins)

Nom	Descriptif synthétique	Public cible	Risque abordé
<p>Le risque routier : un risque professionnel à maîtriser (Brochure INRS, ED 6352)</p> 	<p>Ce guide aborde les thématiques suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparer l'évaluation</li> <li>2. Identifier le risque routier</li> <li>3. Classer les facteurs de risque routiers</li> <li>4. Mettre en œuvre un plan d'actions sur les quatre axes que sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'organisation des déplacements,</li> <li>- la gestion des véhicules,</li> <li>- la gestion des communications,</li> <li>- les compétences des salariés.</li> </ul> </li> </ol>	<p>Tous secteurs d'activité</p> <p>Toutes tailles d'effectif confondues</p>	<p>Risque routier en mission</p>
<p>Transport routier de marchandises. Guide pour l'évaluation des risques professionnels (Brochure INRS, ED 6095)</p> 	<p>Ce guide a pour objectif d'accompagner les employeurs dans une démarche d'évaluation des risques professionnels.</p> <p>Les thèmes abordés sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les principaux risques</li> <li>- l'analyse des situations de travail et des bonnes pratiques</li> </ul>	<p>Entreprises du transport routier de marchandises</p>	<p>Tous les risques</p>
<p>OIRA TRM (Outil INRS)</p> 	<p>Outil interactif en ligne permettant de guider et d'accompagner l'établissement dans la réalisation de son évaluation des risques et la définition de son plan d'actions associé.</p> <p>Les étapes proposées sont les suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identification des risques</li> <li>2. Priorisation/hiérarchisation des risques</li> <li>3. Définition d'un plan d'actions associé pouvant intégrer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- des mesures de prévention proposées par l'outil</li> <li>- des mesures de prévention définies par la direction et les salariés au sein de l'établissement</li> </ul> </li> <li>4. Elaboration automatique d'un plan d'actions et du rapport d'évaluation des risques (pouvant servir de DUER)</li> </ol>	<p>Entreprises du transport routier de marchandises</p> <p>Etablissement avec un effectif &lt; 50 salariés</p>	<p>Tous les risques</p>

Nom	Descriptif synthétique	Public cible	Risque abordé
<p>RADARR (Recueil d'informations Appliqué aux Données Afférentes au Risque Routier)</p> <p>Comment établir un plan de prévention du risque routier ?</p> <p>(Brochure Carsat Rhône-Alpes, SP1198)</p> 	<p>Cette brochure développe une démarche permettant d'analyser le risque routier et d'établir un Plan de Prévention du Risque Routier (PPRR).</p> <p>Les thèmes abordés sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'engagement de la Direction</li> <li>- la réalisation de l'état des lieux</li> <li>- la définition d'un plan d'actions</li> <li>- l'évaluation de l'efficacité des actions</li> </ul>	<p>Tous secteurs d'activité</p> <p>Toutes tailles d'effectif confondues</p>	Risque routier en mission
<p>Le site</p> <p><a href="http://www.risqueroutierpros.fr">www.risqueroutierpros.fr</a></p> <p>(Site développé par la Carsat Hauts de France)</p>	<p>Outil interactif d'auto évaluation permettant de réaliser un diagnostic de prévention et de gestion du risque routier en entreprise. Il aide à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situer l'exposition aux risques routiers</li> <li>- mesurer le niveau de prévention du risque</li> <li>- préparer le plan d'actions.</li> </ul> <p>L'état des lieux est réalisé en remplissant un questionnaire lié à l'organisation du travail et des déplacements, aux véhicules et conducteurs, aux infrastructures de l'entreprise ...</p> <p>Chaque management est évalué en renseignant les niveaux d'exposition des salariés.</p> <p>Un diagnostic est alors établi sur le niveau de prise en compte du risque routier dans l'entreprise.</p> <p>Des pistes d'amélioration sont proposées pour chacun des quatre managements.</p>	<p>Tous secteurs d'activité</p> <p>Toutes tailles d'effectif confondues</p>	<p>Risque routier en mission</p> <p>Risque routier trajet</p>

## 2. LES ACTEURS/PARTENAIRES POUVANT VOUS ACCOMPAGNER DANS L'ÉVALUATION DU RISQUE ROUTIER

- Votre organisation professionnelle
- Un conseiller d'OPCO Mobilités
- Un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de votre service de santé au travail
- Un organisme de formation habilité par la Carsat Bourgogne-Franche-Comté (durée : 3 jours de face-à-face (21 heures), non consécutifs, avec a minima une journée de travail en inter sessions)

## 3. UN EXEMPLE DE DUE ET PLAN D' ACTIONS ASSOCIÉ (à destination des entreprises de petite taille)

### DOCUMENT UNIQUE D'ÉVALUATION DES RISQUES pour les moins de 50 salariés

Cachet de l'entreprise	Unité de travail ①	
	Date	
	Signature	

#### Echelle de cotation (EC)

1	Prévention non mise en place. Risque d'accident important. Actions à prévoir rapidement.
2	Prévention incomplète. Actions complémentaires à prévoir.
3	Prévention mise en place. Pas d'actions à prévoir dans l'immédiat.
4	Non concerné.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
Poste de travail	Risques identifiés*	Situation de travail	Mesure de prévention mise en place par l'employeur	Cotation de 1 à 4	Mesure de prévention à planifier	Date prévisible	Date réalisée

\*Risques potentiels : chute de plain-pieds et de hauteur, risques liés à la circulation interne de véhicules, risque routier en mission, risques liés à la charge physique de travail, à la manutention mécanique, aux équipements de travail, risques liés aux produits/émissions/déchets, aux agents biologiques, risques liés aux effondrements et chutes d'objets, risques liés aux ambiances thermiques, lumineuses et aux rayonnements, risque électrique, risque d'incendie/explosion, risques et nuisances liés au bruit, risques psychosociaux, ...

#### PLAN D' ACTIONS

Poste de travail	Mesure de prévention	Responsable de l'action	Budget	Date planifiée	Date réalisée

# MESURE DE PRÉVENTION N°2:

## Élaborer des protocoles de communication



### Analyser les besoins en communication afin d'établir des règles de communication entre l'exploitation et les conducteurs routiers

**Le téléphone portable: un équipement potentiellement dangereux dont il faut maîtriser l'usage.**



Le téléphone et ses applications dérivées (mail, GPS, vidéo...) sont devenus des outils incontournables. Leur usage est devenu tellement familier que l'entreprise se doit d'en organiser l'utilisation dans le cadre professionnel, en particulier lors des déplacements. À ce titre, il est nécessaire de réfléchir sur les modalités organisationnelles à mettre en œuvre afin de conserver le lien entre l'entreprise et le salarié en mission.

## 1. LES OBJECTIFS

La finalité est de **maîtriser et rationaliser l'usage du téléphone portable**. Il sera demandé d'analyser/évaluer les raisons des appels téléphoniques passés du service d'exploitation au conducteur et inversement, et de définir des règles/des codes pour organiser ces communications afin de réduire/supprimer l'usage du téléphone portable en conduisant. Ces règles de communication devront être formalisées et un engagement réciproque du respect des règles définies devra être signé par les deux parties.

### Les objectifs de la démarche sont les suivants :

- Sensibiliser les salariés sur l'impact du téléphone portable au volant,
- Réaliser un état des lieux de vos besoins en communication,
- Définir des règles de communication,
- Mettre en place une organisation adaptée,
- Rédiger un protocole de communication partagé,
- S'assurer du respect des règles de communication.



## 2. LA DÉMARCHE À METTRE EN ŒUVRE

**1 Mener des actions de sensibilisation** des salariés sur l'impact du téléphone portable au volant.

**2 Analyser vos besoins en communication**

- Analyser les pratiques de communication (qui, quand, pourquoi, etc.)
- Évaluer les mesures de prévention existantes

**3 Mettre en œuvre un plan d'actions**

- Définir et mettre en place une organisation adaptée (organiser les tournées, centraliser les appels des clients, etc.)
- Définir des règles de communication
- Rédiger un protocole de communication partagé dans lequel seront formalisées les règles définies

**4 Faire un point sur l'efficacité des mesures de prévention mises en œuvre** en vérifiant que les règles définies sont respectées par les parties prenantes

## 3. QUELQUES OUTILS POUR VOUS ACCOMPAGNER

- **Conduire ou téléphoner, il faut choisir: où en êtes-vous dans votre entreprise ? ;** Carsat Bourgogne-Franche-Comté ([www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr))
- **Protocole de communication ;** Carsat Bourgogne-Franche-Comté ([www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr))  
Fédération régionale des SIST d'Ile-de-France et Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France (<https://www.sante-au-travail.fr>)
- **Comment établir un plan de prévention du risque routier ? ;** Carsat Rhône-Alpes ([www.carsat-ra.fr](http://www.carsat-ra.fr))



Pour vos actions de sensibilisation des salariés :



### En individuel :

- Module distracteurs de la sécurité routière : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/le-telephone-et-la-conduite>
- Application numérique de la Carsat Hauts de France "Trajet gagnant"



### En groupe :

il existe des modules traitant des distracteurs au volant sur simulateur de conduite.

> Retrouvez plus de ressources dans la boîte à outils.

## 4. LES ACTEURS/PARTENAIRES POUVANT VOUS ACCOMPAGNER



- Votre organisation professionnelle
- Un conseiller d'OPCO Mobilités
- Un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de votre service de santé au travail
- D'autres partenaires: Association Prévention Routière, assurances, ...

### A SAVOIR

Il existe une application « Mode conduite » sur téléphone portable iPhone et Android, à télécharger et à activer avant de prendre la route.



aux idées reçues, opinions, impressions, suppositions et solutions a priori

# MESURE DE PRÉVENTION N°3 :

## Formation des acteurs



### Former le dirigeant et des salariés à la prévention des risques professionnels et plus particulièrement au risque routier



La formation, l'information et la mise à disposition des instructions nécessaires à la réalisation du travail figurent parmi les 9 principes généraux de prévention. Outre qu'elle constitue une obligation légale, la formation fait partie intégrante de la politique de prévention de l'entreprise. Ces actions concernent tous les salariés, y compris les nouveaux embauchés, les intérimaires, etc.

## 1. L'OBJECTIF : la formation pour le développement d'une culture de prévention

Par le biais de la formation et de la communication, l'objectif est d'améliorer :

- La prévention des risques professionnels dont le risque routier,
- La santé au travail, l'hygiène et la qualité de vie au travail.

Les différents niveaux de formations permettent aux acteurs ciblés de monter en compétences en fonction de leur périmètre d'activités prévention :

- La direction de l'établissement dans son rôle de développement et de pilotage d'une démarche de prévention
- un ou plusieurs référent(s) risque routier, désigné(s) par le dirigeant, sur un périmètre d'animation et de conduite de projet de prévention.

## 2. LE DISPOSITIF DE FORMATION DÉVELOPPÉ PAR TROIS ORGANISMES DE FORMATION DU SECTEUR "TRANSPORTS"

### 2.1 Le dispositif de formation de l'AFTRAL

#### PROFIL DIRIGEANT

##### Objectifs pédagogiques

- Initier, développer et piloter un projet de prévention du risque routier dans son entreprise
- Manager la Santé et la Sécurité au Travail

##### Contenu

- Les enjeux de la prévention des risques professionnels et plus particulièrement du risque routier : le contexte du risque routier dans son secteur d'activité, enjeux humains, économiques, juridiques et réglementaires de la prévention
- Les fondamentaux de la démarche de prévention et leur intégration dans la gestion des activités de l'entreprise : les valeurs essentielles et les bonnes pratiques, les principes généraux de prévention, le document unique, la pluri-causalité de l'accident routier, la recherche de solutions, la communication avec son réseau de préventeurs

#### À SAVOIR

Ce type de formations peut entrer dans le cadre des formations non obligatoires en lien avec la réforme de la formation professionnelle et notamment l'entretien professionnel.

- La responsabilité du chef d'entreprise au regard des risques professionnels et du risque routier
- Le pilotage du projet de prévention du risque routier en lien avec le Référent Risque Routier : initier et développer son projet
- Améliorer le management du risque routier (management des déplacements, des compétences, des véhicules, de la communication.)
- Mise en évidence du rôle et des missions du Référent Risque Routier
- Évaluation des acquis.

#### PROFIL RÉFÉRENT RISQUE ROUTIER

##### Objectifs pédagogiques

- Animer le projet de prévention du risque routier dans l'entreprise au travers d'une conduite de projet de prévention, en lien étroit avec le dirigeant
- Être force de propositions et de pistes d'améliorations pour limiter le risque routier
- Contribuer à la réduction du risque routier en analysant des situations de travail
- Identifier les relais dans l'entreprise
- Avoir un comportement adapté en cas de dysfonctionnement, d'incident, d'accident liés au risque routier sur son lieu de travail.

##### Contenu

#### JOURNÉE 1

- Vérification des prérequis de l'autoformation en ligne de l'INRS "Acquérir des bases en prévention des risques professionnels"
- Les enjeux de la prévention des risques professionnels et plus particulièrement du risque routier : le contexte du risque routier dans son secteur d'activité, enjeux humains, économiques, juridiques et économiques de la prévention
- Mise en perspective des interactions entre le dirigeant et le référent risque routier
- Prédiagnostic du risque routier
- Analyse d'une situation de travail lié au risque routier
- Analyse d'une situation d'accident lors d'un déplacement routier
- Plan d'actions et d'améliorations des conditions de travail
- Organisation et animation de la démarche de prévention du risque routier, en lien avec la direction
- Conduite de projet de prévention du risque routier
- Intersession : travaux d'application en entreprise (un délai de 3 à 6 semaines sera proposé pour mener ces travaux).

#### JOURNÉE 2

- Restitution des travaux intersessions :
  - Analyse et évaluation d'une situation de travail sur le risque routier ou une des quatre formes de management.
  - Présentation d'un plan d'actions associé.
- Mobilisation et communication auprès des différents acteurs (internes et externes) de la prévention du risque routier.
- Comportement face à un dysfonctionnement ou un accident routier.

#### Méthodes pédagogiques

- Supports pédagogiques à jour de la réglementation et des recherches.
- Jeux collectifs et restitutions face à l'ensemble du groupe.
- Exercices et évaluations individuels.

- 90% des apports se font de manière interactive et participative.
- Outils pédagogiques découverts et manipulés en formation pour une mise en application facilitée au retour dans l'entreprise (valable uniquement pour le profil "réfèrent").

## 2.2 Le dispositif de formation ABSKILL

### PROFIL DIRIGEANT

#### Objectifs pédagogiques

- Développer une démarche de prévention du risque routier efficace et pérenne dans son entreprise
- Piloter le plan d'action de prévention du risque routier et mobiliser les acteurs clés (dont le réfèrent risque routier)

#### Contenu

- Maîtriser les différents enjeux de la prévention des risques pour son entreprise
- Les acteurs clés de la prévention (internes et externes)
- Connaître les quatre managements à mettre en œuvre pour une démarche de prévention du risque routier efficace
- Apprendre à manager les comportements à risques
- Identifier les indicateurs permettant d'évaluer l'efficacité de votre politique de prévention du risque routier
- Choisir son réfèrent en prévention du risque routier en tenant compte de son futur rôle et de ses missions

### PROFIL RÉFÉRENT

#### Objectifs pédagogiques

- Contribuer, par son nouveau rôle de réfèrent, à la réduction du risque routier au sein de son entreprise
- Animer efficacement avec le dirigeant la démarche de prévention du risque routier
- Développer un comportement adapté en cas de dysfonctionnement, d'incident ou d'accident issu du risque routier

#### Contenu

- Identifier les différents enjeux de la prévention des risques pour son entreprise
- Les acteurs clés de la prévention (internes et externes)
- Connaître les quatre managements à mettre en œuvre pour une démarche de prévention du risque routier
- Maîtriser les différentes étapes d'une démarche de prévention et ses outils pour la conduire efficacement
- Les différents comportements à risques et moyens pour les corriger
- Développer un comportement adapté en cas de dysfonctionnement, d'incident ou d'accident
- Adapter ses méthodes et techniques de communication en tant que réfèrent
- Animer efficacement un point d'information et/ou de sensibilisation
- Employer les techniques participatives pour élaborer efficacement des propositions d'actions avec les collaborateurs

#### Méthodes pédagogiques

Les consultants-formateurs utilisent différentes méthodes et supports pédagogiques, qui visent à capter l'intérêt des stagiaires en sollicitant des vecteurs d'apprentissage variés :

- **La méthode active** qui s'appuie presque essentiellement sur l'activité des participants qu'elle stimule en les laissant se confronter à la totalité d'un problème de manière à ce qu'ils découvrent par eux-mêmes l'essentiel de la démarche et de la solution.



- **La méthode interactive** qui consiste à créer des temps de débats et d'échanges (y compris pendant et après la formation via un forum sur notre plateforme Forget Academy). Les stagiaires confrontent ainsi leur compréhension des contenus vus en formation, s'entraident et apprennent ensemble.
- **L'approche ludique** qui est l'apprentissage « par le jeu » (en salle ou digital), impliquant et dynamisant. Elle favorise l'attention et facilite ainsi l'apprentissage et la mémorisation des contenus.

Tout comme les méthodes pédagogiques, les supports pédagogiques et d'animation utilisés au cours des formations permettent de rendre les apprenants acteurs de la formation, de valoriser leurs connaissances et leurs expériences et de favoriser l'ancrage et la mémorisation des contenus.

## 3. DURÉE DE LA FORMATION

<b>Dirigeant</b>	7 heures sur 1 journée ou deux demi-journées
<b>Réfèrent(e) Risque Routier</b>	14 heures sur 2 journées ou deux demi-journées + 1 journée, avec un travail d'intersession en entreprise (une période de 2 à 4 semaines est prévue pour réaliser ce travail)

## 4. TARIF INDICATIF (SUIVANT LES ORGANISMES DE FORMATION)

Formation	Inter-entreprise	Intra-entreprises
Dirigeant (1 jour)	Entre 340 € et 400 € HT par stagiaire	1360 € HT + frais de déplacement
Réfèrent Risque Routier (2 jours)	Entre 490 € et 700 € HT par stagiaire	A partir de 2240 € HT + frais de déplacement

*Nota : - Le nombre de stagiaires minimum peut varier en fonction de l'organisme de formation.  
- La formule Intra entreprise est disponible selon l'organisme de formation.*

## 5. PLANNING DE FORMATION - 2023

### 5.1 AFTRAL

#### Nouveautés 2023 :

- La journée du Dirigeant **est commune** à la première journée de formation du Réfèrent RR.
- La formation du Réfèrent RR se réalise toujours en trois temps, soit une journée en présentiel (commune avec le Dirigeant), le travail intersession en entreprise puis la deuxième journée en présentiel.

	Semestre 1				Semestre 2			
	Jour 1	Jour 2	Jour 1	Jour 2	Jour 1	Jour 2	Jour 1	Jour 2
Dirigeant (1j)	07/03	-	06/06	-	12/09	-	21/11	-
Référent Risque Routier (2j)	28/03		20/06		03/10			12/12

*Nota : Le lieu de formation est aménageable en fonction de la provenance des stagiaires.*

*Il est nécessaire de prendre contact avec l'organisme de formation.*

**Contact :** Mme GOULET Aurélie, 03.45.87.10.81 / 06.86.22.07.26 - aurelie.goulet@aftral.com

## 5.2 ABSKILL

### Nouveautés 2023 :

- La journée du Dirigeant se compose de 2 demi-journées, **à distance**
- La formation Référent RR se réalise **en quatre temps**, soit une demi-journée à distance puis 1 journée en présentiel, le travail intersession en entreprise et une dernière demi-journée à distance.

	Dates
Dirigeant (2 demi-journées, à distance, le matin)	15/06 20/06
Référent Risque Routier	03/10 matin à distance 07/11 toute la journée en présentiel 05/12 matin à distance

*Nota : Les lieux sont aménageables en fonction de la provenance des stagiaires.*

*Il est nécessaire de prendre contact avec l'organisme de formation.*

**Contact :** Mme CAUBET Lauriane 06.11.52.20.78 - l.caubet@abskill.com

# MESURE DE PRÉVENTION N°4 :

## Sensibiliser les salariés aux risques



### Planifier et mener des actions de sensibilisation des salariés sur les risques liés aux pratiques addictives en milieu professionnel et sur les règles à suivre en matière d'hygiène de vie

Les règles de conduite en sécurité sont connues des professionnels mais qu'en est-il des facteurs de risques pour la santé liés au métier de conducteur?

La prévention des risques passe aussi par une bonne hygiène de vie, une condition physique optimisée et un bon état de santé du conducteur.



## 1. LES OBJECTIFS

- Faire le point sur les effets du métier de conducteur sur la santé et se réapproprier quelques règles d'hygiène de vie pour être en forme au volant et maintenir une vigilance optimale
- Mener des actions de sensibilisation régulières à destination de vos salariés
- Communiquer/réaliser des campagnes auprès de vos salariés

## 2. LES THÉMATIQUES DE SENSIBILISATION

### Les clés pour bien conduire :

- **Un bon sommeil pour un bon éveil**

Un sommeil de mauvaise qualité ou trop court, de manière ponctuelle ou régulière, a des conséquences sur la période d'éveil: la concentration, la vigilance et l'anticipation sont réduites et des moments de somnolence apparaissent. Le risque d'accident est alors augmenté.

D'autres conséquences à un sommeil de mauvaise qualité régulier peuvent apparaître: difficulté de mémorisation, baisse des performances, modification de l'alimentation, prise de poids, baisse du moral et de la bonne humeur... jusqu'à l'apparition de certaines maladies.



- **Supprimer la consommation d'alcool, de tabac, de drogues et certains médicaments**

L'alcool, le tabac, le cannabis et certains médicaments ont des propriétés qui agissent sur le cerveau et le niveau de vigilance. Certaines substances altèrent la qualité du sommeil et fatiguent énormément.

D'autres réduisent le champ visuel, ralentissent les réflexes, diminuent la vigilance et le sommeil. Elles peuvent désinhiber, réduire la retenue et augmenter la prise de risque.

→ Les effets de ces substances psychoactives sont incompatibles avec la pratique de la conduite d'un véhicule en toute sécurité pour soi et pour les autres.

- **Manger équilibré aux heures les plus régulières possibles**

Toutes les études montrent que les conducteurs routiers sont de plus forte corpulence que les salariés d'autres professions. Positions assises prolongées, horaire atypiques, alimentation trop riche, activité physique moindre sont quelques-unes de ces raisons.

Quelques modifications des habitudes alimentaires peuvent aider à trouver un poids de forme. L'alimentation a un rôle important sur la conduite d'un véhicule.

L'idéal est de conserver vos heures habituelles de repas. Si travail de nuit, il faut prévoir une collation légère entre 1h et 3h du matin. Cette régularité vous aidera à vous adapter aux horaires décalés, et donc à préserver votre vie sociale et familiale.



• **Une activité physique pour optimiser les déplacements**

Le transport routier de marchandises, c'est un métier à la fois mobile (sur la route), sédentaire (assis de nombreuses heures) et physique (chargement, déchargement).

Le corps est soumis principalement à deux risques :

- les douleurs liées à la sédentarité (pesanteur sur la colonne vertébrale) et aux mouvements répétitifs de la conduite (douleurs dans le cou, les épaules, le dos).
- les douleurs liées aux vibrations et aux mouvements de chargement et déchargement.

Pour limiter ces facteurs :

- vérifier votre position de conduite (réglage du siège, position des bras, etc.),
- faire des étirements et marcher à chaque occasion lors de pauses,
- mettre en pratique la bonne position lors du port de charge (formation PRAP),
- détendre ses muscles par des exercices simples.



• **Faire vérifier sa vue et son audition régulièrement**

Vous conduisez sur une route utilisée par d'autres véhicules. Vos yeux et vos oreilles sont votre capital sécurité. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé régulièrement car des troubles visuels et auditifs peuvent apparaître à chaque âge.

### 3. QUELQUES OUTILS POUR VOUS ACCOMPAGNER

- Programme "Pour un bon sommeil dans le transport" de Carcept Prev (Groupe Klesia)
- Vidéo de l'INRS : "Alcool, drogues et travail"
- Des affiches INRS par exemple : "Ne laissez pas votre vie partir en fumée. Le cannabis vous fait prendre des risques au travail", "Au travail, j'assume, je ne consomme pas. L'alcool et les drogues sont dangereux pour soi-même et pour les autres"

> Retrouvez plus de ressources dans la boîte à outils.

### 4. LES ACTEURS/PARTENAIRES POUVANT VOUS ACCOMPAGNER DANS VOS ACTIONS DE SENSIBILISATION

- Votre organisation professionnelle
- Votre service de santé au travail
- AFT Bourgogne-Franche-Comté
- Les organismes de formation : AFTRAL, APTH
- CARCEPT PREV (Groupe KLESIA)
- ANPAA, SEDAP → Addictions (alcool, drogues)
- Association PSRE (Promotion et Suivi de la Sécurité Routière en Entreprise)
- D'autres acteurs : les Directions Départementales des Territoires (DDT), les forces de l'ordre, ...



aux idées reçues,  
opinions, impressions,  
suppositions et  
solutions a priori

## NOTES

Area with horizontal dashed lines for taking notes.



# NOTES



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.

