

# AU VOLANT... EN BONNE SANTÉ!

**20%**  
DES ACCIDENTS  
DU TRAVAIL

**40%**  
DES ACCIDENTS  
DU TRAVAIL  
MORTELS

**40%**  
DES DÉCÈS  
ATTRIBUABLES AUX  
ADDICTIONS



**PRÉSERVER SA SANTÉ ET PRÉVENIR  
LES RISQUES ROUTIERS CHEZ LES  
SALARIÉS EN DÉPLACEMENT**



**SUD LOIRE SANTÉ  
AU TRAVAIL**

UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS - PRÉVENTION, CONSEILS, ACTIONS

# Causes et conséquences médicales

## Les consommations

- Alcool,
- Médicaments,
- Cannabis, etc...

## Troubles de vigilance

- Fatigue,
- Stress,
- Charge mentale,
- Somnolence, apnées du sommeil...

## Troubles articulaires

- Epaule,
- Colonne vertébrale...

## Troubles de la vision et de l'audition

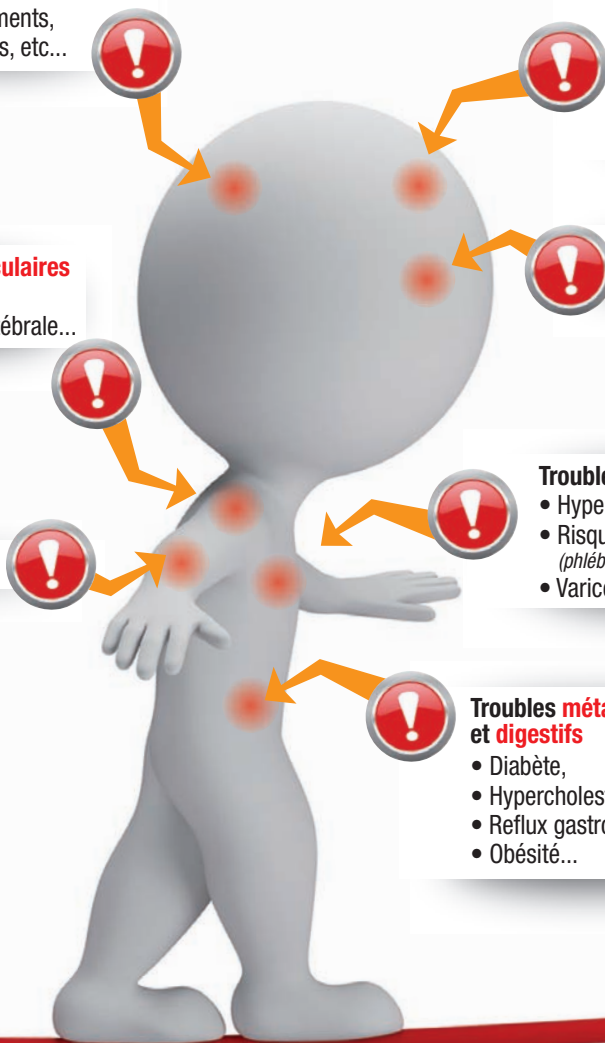
## Tendinites

## Troubles cardiovasculaires

- Hypertension,
- Risques ischémiques, (phlébites, AVC, infarctus...)
- Varices...

## Troubles métaboliques et digestifs

- Diabète,
- Hypercholestérolémie,
- Reflux gastro œsophagien,
- Obésité...



# Consommations excessives, médicaments et traitements

## Les consommations excessives

### Alcool, drogues...

- **Demandez un soutien auprès d'un professionnel de santé (Médecin du travail, Médecin traitant...) ou d'une association.**  
*(Voir numéros de téléphone et sites internet d'information p.8)*

## Je prends un médicament :

- 1 • Je vérifie qu'il ne présente pas de risque pour la conduite grâce aux pictogrammes.
- 2 • Je respecte les doses et la posologie prescrites. Je fais renouveler mon ordonnance avant la fin.
- 3 • J'utilise un pilulier et l'alarme de mon téléphone pour ne pas oublier mon traitement.



## Je suis diabétique :

- Je vérifie ma glycémie avant de partir, puis toutes les 4 heures.
- Je prévois une réserve de sucre.



**Adaptez la conduite de votre véhicule à votre état de santé et à vos capacités physiques.**  
**Arrêtez-vous de conduire face à certains signes**  
*(sommolence, difficultés de concentration, problème de vision, vertiges ...)*

# Conseils nutritionnels

- Manger assis, pendant au moins 20 mn, dans le calme, en mastiquant les aliments,
- Eviter les grignotages : préférer un fruit ou un yaourt en cas de faim,
- Varier les aliments,
- Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

## Composer son sandwich "maison" :

...avec du **pain**, des **protéines**, un **produit laitier**, des **crudités** et un **assaisonnement**.

Prévoir **un fruit** ou **une compote** en complément.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>PAIN</b>            | Viking, Céréales, Complet, Sarasin, Levain...       |
| <b>PROTEINE</b>        | Grison, jambon, saumon, crevette, poulet, œuf...    |
| <b>CRUDITÉ</b>         | Salade, carotte, choux...                           |
| <b>PRODUIT LAITIER</b> | Gruyère, fêta, chèvre, mozzarella, fromage frais... |
| <b>ASSAISONNEMENT</b>  | Huile d'olive, beurre, avocat...                    |

## Programmer et préparer ses repas :

**Prévoir à l'avance :**

- Crudités (tomates cerises, melon, radis...),
- Conserves de légumes et de poisson (thon, sardines, maquereaux...),
- Viande froide, œufs...,
- Salades de féculents (pâtes, riz, lentilles, pommes de terre, quinoa...),
- Produits laitiers,
- Fruits frais, compotes sans sucres ajoutés, smoothies, fruits en conserve.

## Au restaurant :

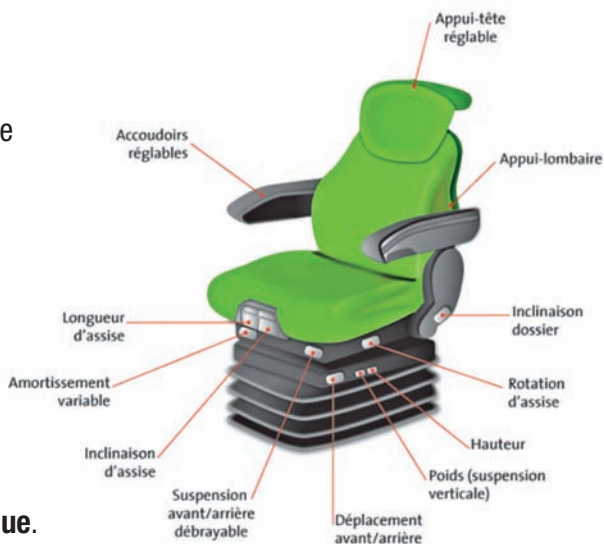
- Privilégier les plats comprenant des **légumes** et les desserts à base **de fruits**,
- **Modérer la fréquence** des plats en sauce, des fritures et des fast-food,
- **Eviter** les boissons alcoolisées,
- Choisir de préférence la formule **entrée + plat** ou **plat + dessert** plutôt que le menu complet,
- Ne pas se **sentir obligé de terminer** son plat lorsque vous n'avez plus faim.



# Réglage du Poste de conduite

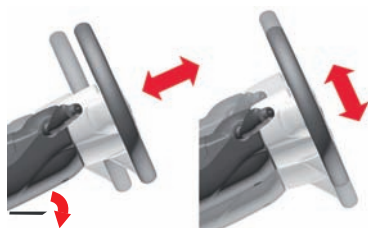
## Le siège :

- Bras tendus, mains sur le volant, **les épaules doivent toucher le dossier**.
- Régler la **hauteur**, l'**inclinaison** et la **profondeur** du siège suivant la taille du conducteur.
- Pour les chauffeurs poids-lourds, régler la **suspension pneumatique**.



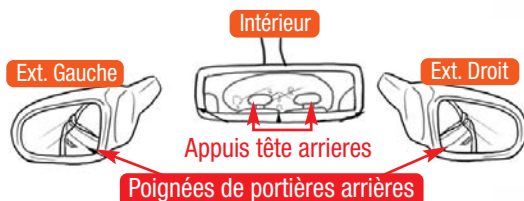
## Le volant :

- Selon les équipements du véhicule, régler **sa hauteur** et **sa profondeur**.



## Les rétroviseurs :

- Terminer par ce réglage afin de **réduire les angles morts**.
- S'assurer de leur **propreté** pour une meilleure visibilité.



# Rester ZEN au volant...

- En respectant les **temps de pause**.  
*La fatigue représente 1/3 des accidents mortels sur les autoroutes.*
- En dormant **minimum 6 heures** par nuit.  
*5 heures de sommeil ou moins multiplient par 3 le risque d'accident.*
- En privilégiant la **micro-sieste** : pas plus de 15 minutes.  
*L'endormissement entraîne des accidents plus graves (2/3 d'accidents mortels de PL).*
- En faisant **remonter les aléas** les plus fréquents.
- En **respectant le Code de la Route** et les **limitations de vitesse** malgré les urgences et les retards.
- En **anticipant les itinéraires** (privilégier les autoroutes).
- En veillant à **couper le moteur à chaque arrêt** du véhicule.  
(R 318-1 du Code de la Route)
- En veillant à son **entretien régulier**.
- En adaptant les **équipements** aux conditions météo (*pneus-neige*).
- En programmant votre GPS à l'**arrêt**.
- En se formant : participer à des **stages de conduite**.
- **En évitant d'utiliser le téléphone** quelque soit le dispositif.  
*(augmente par 5 le risque d'accident sur la route)*



**INTERDIT :** Usage du téléphone, port oreillettes  
(Amende forfaitaire 135 euros et retrait 3 points du permis de conduire)  
**AUTORISÉ :** Dispositif intégré au véhicule ou au casque  
(pour les deux-roues motorisés)

## PRIVILEGIER LA RELAXATION

### Cohérence cardiaque :

La cohérence cardiaque est une méthode douce de relaxation. Basée sur la respiration, elle permet de réduire le stress en régulant la fréquence cardiaque. Faire les exercices 3 fois par jour.

### APPLICATIONS



#### “Respi Relax”

Méditation en pleine conscience permet de diminuer le stress et d'améliorer le sommeil.



#### “Petit Bambou”



# Relaxation et étirements

## Les pauses actives durant votre conduite prolongée

**Vous ressentez une tension musculaire ou un état de fatigue ?**

Effectuez une **pause active** pendant votre temps de conduite !

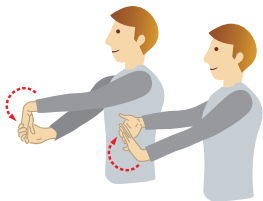
Pratiquez un exercice pendant **une vingtaine de secondes** au feu rouge, pendant une coupure, au terminus ou au péage par exemple !

**Voici plusieurs exercices très simples :**

- Regardez au loin pour relâcher les tensions des muscles des yeux.
- Inclinez doucement la tête vers l'épaule droite, puis l'épaule gauche, puis vers l'avant.
- Respirez profondément en vous concentrant sur trois phases différentes :
  1. Inspirez avec le ventre pendant environ 4 à 5 secondes,
  2. Bloquez pendant environ 3 secondes,
  3. Soufflez tout doucement par la bouche pendant environ 8 secondes.
- Lors des pauses ou après la journée de travail : faire au minimum 30 mn d'activité physique. Marchez et pratiquez les exercices ci-dessous en fonction de votre gêne.

## Les étirements

**Étirements des MAINS, des AVANT-BRAS et des EPAULES**



- Tendre le bras et tenir les doigts d'une main avec l'autre main en pliant lentement le poignet vers le bas. Rester 15 secondes dans cette position, puis changer de main. Reproduire cet exercice en pliant le poignet vers le haut.

- Assis ou debout, étirer les bras au-dessus de la tête et incliner lentement le tronc vers la gauche puis vers la droite.



**Étirements du COU**

- Incliner doucement la tête de haut en bas puis de bas en haut. Réaliser le même mouvement de droite à gauche.



**Étirements du DOS**

- Pousser les bras vers l'avant, tout en amenant les fesses vers l'arrière.



- Debout, contre un poteau ou un mur, prendre son tibia et le ramener en direction de son torse. Répéter cet exercice de l'autre côté.



# Numéros utiles

## Contacts et sites internet d'information :

- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- Association Rimbaud : 04 77 21 31 13  
(lutte contre des addictions)
- Tabac info service : 3989
- Alcool info service : 0 980 980 930  
[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)
- Drogues info service : 0 800 23 13 13  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- Ecoute cannabis : 0 980 980 940
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)  
Mission interministérielle de lutte contre la drogue et les conduites addictives

**Votre interlocuteur :  
votre médecin du travail.**  
[www.slst.fr](http://www.slst.fr)



**SUD LOIRE SANTÉ  
AU TRAVAIL**

UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS : PRÉVENTION, CONSEILS, ACTIONS

[www.slst.fr](http://www.slst.fr)