

HYGIÈNE DE VIE ET CONSEILS

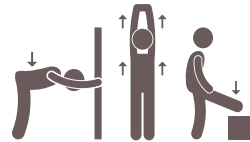
La conduite professionnelle prolongée, les horaires parfois irréguliers et la gestion de situations stressantes ont des conséquences sur la santé.

Pour les limiter, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie :

- > sommeil suffisant



- > activité physique régulière



- > alimentation saine et bonne hydratation



- > pas de consommation d'alcool ni de stupéfiants (drogues, certains médicaments)



- > port de corrections visuelles si nécessaire



Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr
www.securite-routiere.gouv.fr



Plus d'information
sur notre site internet

sstrn.fr [in](#) sstrn44 [ig](#) sstrn_44 [yt](#) @sstrn44 [tk](#) #Masantéautaf

SSTRN
Service de prévention et de santé
au travail de la région nantaise
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4

Sstrn⁺

RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2016/05 | Code article : sstrn-45016 | Crédits photo : © Andrey Popov, Jeremy - Fotolia.com
ClimatePartner
PSC PFC
climatiquement neutre



LES CONSEILS du **Sstrn**⁺
PRÉVENTION

CHAUFFEURS - LIVREURS, COURSIERS

RECONNAÎTRE LES RISQUES
POUR MIEUX SE PROTÉGER

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
DE LA RÉGION NANTAISE

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

Les principaux risques liés à l'activité de chauffeurs - livreurs ou coursiers sont :

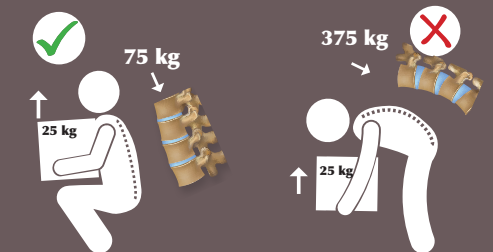
- > le risque routier

Le risque routier est la 1^{ère} cause de mortalité au travail.

Source : INRS

- > les risques physiques : manutention, contraintes posturales, chutes...
- > les risques psychosociaux : contraintes horaires, contacts clients, charge de travail...
- > pollution urbaine

MANUTENTION MANUELLE ATTENTION À VOTRE DOS !



PRÉPARATION DE LA TOURNÉE

Organisation en amont



Renseignez-vous sur :

- les contraintes éventuelles (configuration des locaux, horaires de livraisons autorisés, animaux...),
- les informations importantes : l'itinéraire, les lieux de livraison et les accès, le stationnement, le lieu de stockage ou d'enlèvement et les conditions de circulation (trafic, intempéries...).

Colisage et chargement



Vérifiez :

- les colis (poids, température de conservation, étiquetage),
- le chargement, le sanglage et la répartition des colis (charges lourdes en partie basse) en fonction de l'ordre de livraison,
- le matériel de manutention (accessibilité, adapté au chargement : diable, chariot...).

Le véhicule



Contrôlez :

- visuellement l'état des pneumatiques, des dispositifs d'éclairage, des essuie-glaces et du liquide lave glace,
- la présence des équipements de sécurité (gilet haute visibilité, triangle, extincteur et trousse de secours),
- le niveau de carburant.

CIRCULATION PENDANT LA TOURNÉE

Au volant



Soyez attentif :

- à la tenue adaptée à la conduite de votre véhicule:
véhicule léger ▶ chaussures de sécurité compatibles avec la conduite...
deux roues ▶ casque, combinaison, gants chauds...
- aux réglages de la position de conduite (siège, rétroviseur...),
- à l'utilisation d'équipements de sécurité (ceinture, limiteur de vitesse...) et d'aide aux manœuvres délicates (radar de recul, rétroviseur large et angle mort),
- à votre conduite (souple, sûre et courtoise) et aux parcours habituels,
- à la qualité et la régularité des pauses (détente, retrait du casque, hydratation, étirements...).

À 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel.

Source : www.preventionroutiere.asso.fr

Orientation



Limitez les risques :

- en utilisant un GPS à jour et en l'installant dans un endroit adapté (préconisé sur le tableau de bord),
- en arrêtant votre véhicule pour vérifier un itinéraire.

Si vous utilisez votre téléphone portable comme GPS, attention aux perturbations dues aux appels et messages.

CIRCULATION PENDANT LA TOURNÉE

Gestion des aléas



Utilisez :

- les équipements de sécurité en cas d'arrêt intempestif,
- les procédures* en cas de dépannage sur la route, de réparation d'anomalie, d'adresse erronée ou d'incident de tournée.

Arrêtez le véhicule pour téléphoner s'il n'y a pas de système intégré.

Stationnement et descente du véhicule



Vérifiez :

- que le stationnement ne soit pas gênant pour les autres usagers et qu'il soit le plus proche possible du lieu de livraison (en cas d'arrêt prévisible, gardez-vous dans un parking en sécurité),
- la fermeture du véhicule pendant votre absence.

Soyez également vigilant lors de l'ouverture de la portière sur la chaussée.

Anticipez les imprévus pour éviter stress et perte de vigilance !

LIVRAISON CHEZ LE CLIENT

Déchargement



Limitez les risques :

- en déchargeant côté trottoir,
- en utilisant le marchepied,
- en portant des vêtements à haute visibilité,
- en utilisant du matériel d'aide pour limiter les manutentions (diable, plaque de trottoir...),
- en mettant en pratique les gestes et postures adaptés au port de charge.

Contact avec le client



Appliquez les consignes en cas de litige :

- contactez le donneur d'ordre (exploitant, commercial) et proposez des bons de non-livraison ou de refus de livraison,
- respectez la procédure* en cas d'agression verbale ou physique.

Réorganisation du chargement



Vérifiez :

- systématiquement l'état du chargement (sanglage, arrimage si nécessaire),
- l'emplacement des colis et si besoin rapprochez-les pour faciliter les livraisons suivantes.

* Les procédures sont à définir par l'employeur.