



LE RISQUE ROUTIER : *l'affaire de tous*

2/3 des accidents mortels du travail

Conduire c'est...

40 DÉCISIONS À LA MINUTE

Un environnement, une personne et ses caractéristiques, un mouvement, un moment, une organisation, un moyen de transport, un champ visuel.



CHAMP VISUEL À **100°**



CHAMP VISUEL À **70°**



CHAMP VISUEL À **45°**



CHAMP VISUEL À **30°**

—
*La vitesse
réduit le
champ visuel.
Le téléphone
diminue
la vue de*
15 %.
—



Conduire c'est...

ANTICIPER LES RISQUES

1/2

Certains médicaments peuvent avoir un impact sur votre attention notamment au volant d'un véhicule :



NIVEAU 1

Soyez prudent
Ne pas conduire
sans avoir lu la notice



NIVEAU 2

Soyez très prudent
Ne pas conduire sans l'avis
d'un professionnel de santé



NIVEAU 3

Attention, danger :
Ne pas conduire
Pour la reprise de la conduite,
demandez l'avis d'un médecin

QUELQUES CHIFFRES



13H – 15H
02H – 05H
Baisse de vigilance



50 %
des accidentés
manquent de
sommeil



33 %
des accidents
mortels sont
dus à une prise
excessive d'alcool

**EN CAS
D'ACCIDENT
MORTEL :**
DÉPISTAGE
SYSTÉMA-
TIQUE DE
DROGUES





Conduire c'est...

ANTICIPER LES RISQUES

2/2

S'ORGANISER

- **Planifier mon déplacement**, tenir compte de la météo, du trafic.
- **Veiller au bon état du véhicule** (pare-brise et phares propres, pneus gonflés, entretien régulier, surveillance des niveaux...).

ÊTRE RESPONSABLE

- **Ma responsabilité civile** est engagée en cas de non respect au code de la Route.
- **Ma responsabilité pénale** est engagée en cas de dommage corporel grave.

RESPECTER PLUSIEURS PARAMÈTRES

- Mon état de santé du jour, le code de la route, le code du travail et le règlement de l'entreprise.

S'INTERROGER...

- Sur la **nécessité** du déplacement.
- Sur les moyens de **locomotions alternatifs** (transports en commun, train...).

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

- Dès que possible je préviens **mon employeur**.



Conduire c'est...

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



J'ai un sommeil suffisant
pour **éviter de prendre**
la route fatigué(e).



J'ai une **alimentation saine**,
sans qu'elle soit trop riche
pour faciliter la digestion,
mais **suffisante pour**
m'apporter de l'énergie.



Je bois **de l'eau, des boissons**
peu sucrées. Je bois de façon
raisonnable du café ou du thé.
Je ne bois pas d'alcool.



Je contrôle **régulièrement**
ma vue. Je porte mes
lunettes pour conduire.

*Tout conducteur doit avoir
une acuité visuelle d'au moins 5/10^{ème}
pour l'ensemble des deux yeux.*

Conduire c'est...

ÊTRE ATTENTIF...



... À LA BAISSÉ DE VIGILANCE



JE M'ARRÊTE ET FAIS UNE PAUSE SI...

Je baille. J'ai des difficultés pour **rester concentré**, **maintenir une trajectoire** ou ma vitesse. J'ai la **nuque raide**, les **jambes lourdes**, les **yeux qui picotent**. J'ai de plus en plus de **gestes automatiques** comme cligner des paupières, me toucher le visage...

... AUX FAUSSES BONNES IDÉES



Fumer aide à lutter contre la fatigue

FAUX :

Cela réduit la quantité d'oxygène dans l'habitacle ce qui augmente la fatigue



Insuffler de l'air frais aide à rester éveillé

FAUX :

L'effet revigorant est temporaire



Prendre un café ou un excitant tient éveillé

FAUX :

L'effet est de courte durée



Chanter à tue tête réveille

FAUX :

Cela déconcentre et fatigue à terme

Conduire c'est...

LE RESPECT DU CODE DE LA ROUTE



INTERDIT



OREILLETES, ÉCOUTEURS

- Amende de 135€
- - 3 points



TOUCHER LE TÉLÉPHONE

- Amende de 135€
- - 3 points



REGARDER UN AUTRE ÉCRAN

- Amende de 1500€
- - 3 points



ALCOOL ET STUPÉFIANTS

- Amende de 135 à 4500€
- - 6 points
- 3 ans de suspension de permis

POUR RESTER CONCENTRÉ



Je mets le haut-parleur
de façon à **entendre les**
bruits de la circulation



J'actionne
la **commande vocale**



J'évite toute
distraction, je laisse
mon pc dans son sac



Je fais des pauses :

je bois de l'eau, je mange
équilibré, je fais quelques
pas, je vais régulièrement
aux toilettes

LA CONSOMMATION DE
STUPÉFIANTS EST UN DÉLIT

EN PRENANT SOIN DE MOI,
JE PRENDS SOIN DE TOUS

PRÉPARER VOTRE TÉLÉCONSULTATION

POUR TOUTE DEMANDE, CONNECTEZ-VOUS
SUR **VOTRE PASSEPORT SANTÉ** :

- 1 Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette équipés d'une **webcam** et de votre **Passeport Santé**.
- 2 Assurez-vous d'avoir **une connexion internet** avec débit suffisant.
- 3 Choisissez un lieu **calme, lumineux et adapté** où vous ne serez pas dérangé.
- 4 Connectez-vous **quelques minutes avant votre rendez-vous**, placez-vous face à la caméra, parlez assez fort.



Sont exclues des conditions de téléconsultation toutes situations dangereuses ou hors de propos : être au volant, en train de manger, de faire ses courses, dans la rue ou tout endroit de passage.

BON À SAVOIR

À tout moment, **vous pouvez solliciter une visite à votre demande** si vous rencontrez des problèmes de santé en rapport avec votre travail.

CONTACTEZ-NOUS



04 84 48 58 75



contact@france-medecine-et-sante-travail.com



france-medecine-et-sante-travail.com

