

# HYGIÈNE DE VIE

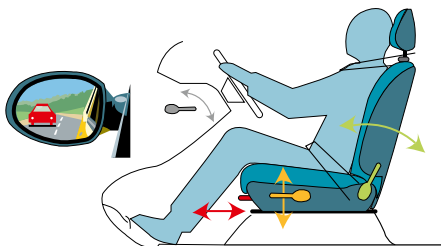
## En forme pour la route !

- Une bonne santé permet de maintenir ses capacités d'attention en éveil.
  - Des problèmes de santé peuvent altérer la capacité à la conduite → Signalez à votre médecin que vous conduisez.
- Attention : la nuit, la vision est diminuée et la visibilité réduite.
- N'oubliez pas que la conduite fatigue et que cela viendra s'ajouter à toute altération de votre état de santé.
- Réaliser un long trajet après une journée de travail peut avoir les effets suivants : perturbation des gestes, troubles de la vue, réduction du champs visuel, mauvaise estimation des distances.
- Sachez reconnaître les signes de fatigue (picotements des yeux, bâillements répétés, paupières lourdes, raideur de la nuque).

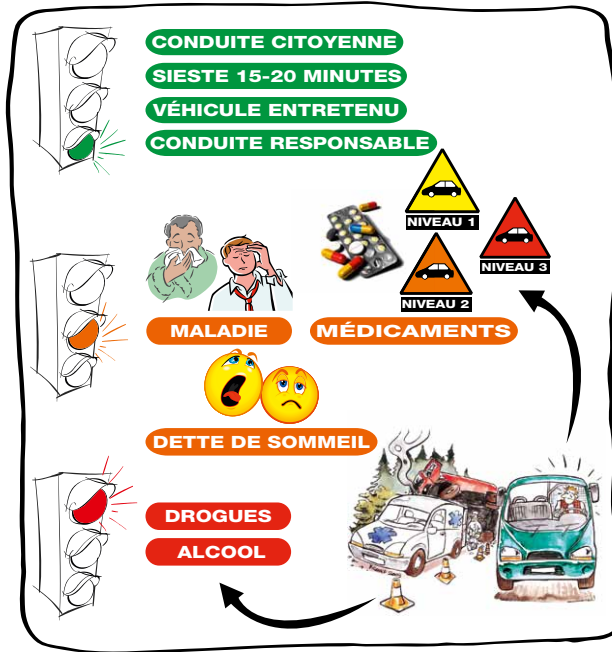
## Arrêtez-vous ou cédez le volant

- Quand vous prenez la route, pensez à :
  - Manger ni trop (digestion difficile) ni trop peu (hypoglycémie).
  - Prendre une bouteille d'eau pour vous hydrater.
  - Faire des pauses régulières (marche, étirements, mouvements respiratoires).
  - Aérer l'habitacle.

## Adapter le poste de conduite pour une position optimale de conduite.



# VIGILANCE ET CONDUITE



## Pour en savoir plus...

- [www.asso.psre.com](http://www.asso.psre.com)
- [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)
- [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)
- [www.resmed.com](http://www.resmed.com)
- [www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)
- [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- [www.cramif.fr](http://www.cramif.fr)

Comité de rédaction :



# SUR LA ROUTE, AYEZ LA BONNE CONDUITE

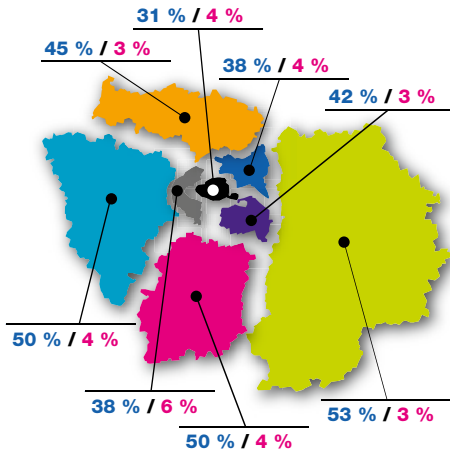


Réalisation Chaîne graphique CRAMIF - Maquette : Danièle HEROJUN - Illustrations : Marc FERSTEN - Impression CRAMIF - Dépôt légal 3<sup>e</sup> trimestre 2012

# PRÉVENIR LE RISQUE ROUTIER, UN ENSEMBLE DE BONNES PRATIQUES

## ACCIDENTOLOGIE

Statistiques d'accidentologie routière en trajet et en mission par département



A		> 50 cm <sup>3</sup> > 45 km/h (alt. max 25 kW - 0,15 kW/kg)
A1		max. 125 cm <sup>3</sup> max. 11 kW 16 < max. 80 km/h < 18
B		max. 3,5 t max. 8 + 1 max. < 750 kg
BE		max. > 750 kg
C1		> 3,5 t < 7,5 t max. 8 + 1 max. < 750 kg
C1E		max. > 750 kg max. 12 t
C		max. < 750 kg
CE		max. > 750 kg
D1		max. < 750 kg max. 16 + 1
D1E		max. > 750 kg max. 16 + 1 max. 12 t
D		max. < 750 kg
DE		max. > 750 kg

## PERMIS

L'attribution du nombre maximal de 12 points se fait :

Après une période probatoire de trois ans avec 6 points :

- Si aucune infraction n'est commise.
- Pour les nouveaux conducteurs.
- Pour tous les conducteurs ayant perdu la totalité de leurs points ou dont le permis a été annulé par décision judiciaire.

Toute infraction est sanctionnable par la perte de points

Il existe des permis spéciaux par métier nécessitant des formations spécifiques

## CONDUCTEUR RESPONSABLE

En mission professionnelle ou lors du trajet domicile-travail, le conducteur doit maîtriser son véhicule

Une conduite responsable permet d'éviter :

- Les atteintes physiques des personnes transportées, d'autres usagers de la route ou de soi-même.
- La suspension ou l'annulation du permis de conduire (qui peut entraîner un licenciement).
- Des conséquences juridiques : responsabilités pénale (amendes, prison) et civile (dommages et intérêts liés aux victimes et aux préjudices matériels).

Les bonnes pratiques du conducteur responsable :

- Soyez prudent et vigilant.
- Adaptez votre vitesse à votre environnement et gardez vos distances de sécurité.
- Respectez le Code de la route.
- Ne téléphonez pas en conduisant même avec un kit mains-libres.
- Vérifiez l'état général et l'entretien de votre véhicule : pneus, phares, contrôle technique.
- Portez un casque et un gilet de sécurité.
- Faites contrôler votre vue régulièrement.



ATTENTION : certaines pathologies sont incompatibles avec la conduite, Parlez-en à votre médecin



## ENTRETIEN DU VÉHICULE

- Avant chaque prise de véhicule, vérifiez l'état du véhicule, des phares, rétroviseurs, et une fois par mois, les niveaux des différents liquides, la pression des pneus.
- Utilisez un carnet de suivi.

L'entretien du véhicule est de la responsabilité de chacun. Les dysfonctionnements doivent être signalés auprès de votre responsable avant et/ou après chaque prise du véhicule.

## ALCOOL, DROGUES, MÉDICAMENTS

Médicaments, alcool, drogues modifient votre comportement sur la route...

- Diminution des réflexes.
- Mauvaise évaluation des distances.
- Diminution de la perception du danger.
- Coordination des mouvements perturbée.
- Baisse de la vigilance.
- Difficulté de résister à la somnolence.
- Réduction du champ visuel.

...et augmentent le risque d'accidents !

Ce qu'il faut savoir

- Il n'y a pas de drogues douces au volant
- La consommation et la possession de drogues sont interdites par la loi !
- Attention aux nouvelles drogues de synthèse (ecstasy, résine de cannabis, ...)
- Cannabis + Alcool = **RISQUE x 15** + =



Chaque verre contient la même quantité d'alcool

- L'alcool dans le sang atteint son maximum 1 h après le dernier verre.
- Élimination très longue : 0,15 g/h

Celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas !

- Médicaments : pictogrammes et notices à respecter.



- Prévenir son médecin ou son pharmacien que l'on conduit.
- Pas d'alcool avec les médicaments.
- L'alcool peut modifier l'action de certains médicaments !

PERMIS DE CONDUIRE = PERMIS DE TRAVAIL