

CONDUIRE :

UN RISQUE

PROFESSIONNEL

L'ALCOOL AU VOLANT

Un risque majeur

L'alcool est en cause dans 1/3 des cas d'accidents mortels de la route.

Le risque d'accident augmente en fonction du taux d'alcool présent dans le sang.

Une alcoolémie à 0,5 g/l multiplie par 2 le risque d'être impliqué dans un accident mortel, par 10 à 0,8 g/l et par 35 à 1,2 g/l.

Les raisons

L'effet d'euphorie de l'alcool procure une confiance en soi inhabituelle s'avérant dangereuse car elle conduit à une prise de risque inconsidérée.

De plus, la consommation d'alcool augmente le temps de réaction et rend la prise de décision difficile.

Autres effets de l'alcool :

- difficulté à adapter sa vitesse aux circonstances
- défaut de coordination et de synchronisation
- troubles de la vision

Les doses-bar

1 verre
de bière
(25 cl à 5°)



=

0,2 g/l
dans le
sang*

1 verre
de vin
(10 cl à 12°)



=

0,2 g/l
dans le
sang*

1 verre
de whisky
(3 cl à 40°)

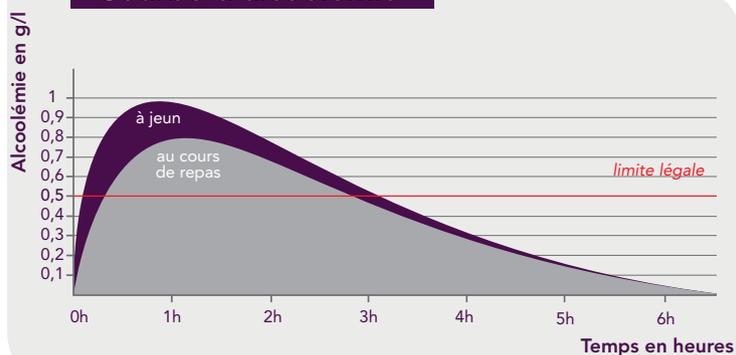


=

0,2 g/l
dans le
sang*

* En moyenne chez un homme de 75 kg

Courbe d'alcoolémie



Exemple du temps minimum nécessaire à l'élimination de 4 verres d'alcool chez un homme de 70 kg.

Contrairement aux idées reçues ni le café, ni une cuillère d'huile, ni un grand verre d'eau, ni un bonbon à la menthe ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.

Important

Dans le cas d'un accident lors d'un déplacement professionnel, si les tests (alcool ou cannabis) sont positifs, le conducteur est responsable pénalement.

RAPPEL DU CODE DE LA ROUTE

La limite légale d'alcoolémie est de **0,5 g/l dans le sang** (ou 0,25 mg/l d'air expiré) et **0,2 g/l** pour les permis probatoires.

Les sanctions encourues sont :

- une amende de 135€,
- un retrait de 6 points au permis

Au-delà de 0,8 g/l dans le sang, il s'agit d'un délit. Outre un retrait de 6 points au permis, les sanctions peuvent aller jusqu'à :

une amende de 4 500 €, l'immobilisation du véhicule, 3 ans de suspension de permis voire son annulation, 2 ans de prison, l'obligation de suivre un stage de sensibilisation à la sécurité routière.

LA SOMNOLENCE

La somnolence est responsable d'1 tiers des accidents mortels sur autoroute. La moitié des accidents liés à la fatigue surviennent sur les trajets de moins de 2 heures.



Les heures à risques



Facteurs aggravant l'état de fatigue

- Le manque de sommeil accumulé
- Un repas trop lourd (trop sucré ou trop gras)
- La consommation d'alcool ou de stupéfiants
- La cigarette (car moins d'oxygène dans l'habitacle)
- La chaleur ou le froid excessif

“69% DES CONDUCTEURS RECONNAISSENT AVOIR DÉJÀ RENCONTRÉ AU MOINS UN ÉPISODE D'HYPOVIGILANCE”

Les médicaments

Certains médicaments ont une incidence directe sur l'aptitude à conduire. Repérez le pictogramme sur la boîte :



NIVEAU 1
Soyez prudent
Ne pas conduire sans avoir lu la notice

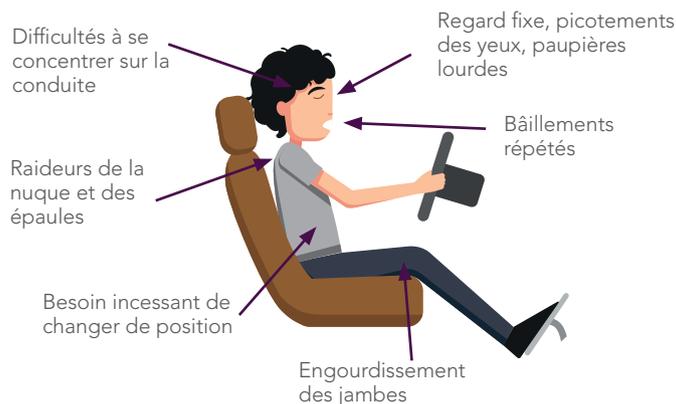


NIVEAU 2
Soyez très prudent
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NIVEAU 3
Attention, danger : ne pas conduire
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Détecter les signes de fatigue



Conseils

- 1 Partez reposé** : évitez de faire des nuits trop courtes
- 2 Mangez léger** : évitez de trop manger surtout le midi (bannir l'alcool)
- 3 Redoublez de vigilance pendant les heures à risques** : le début d'après-midi et le milieu de la nuit sont les moments les plus propices à l'endormissement (cf. illustration ci-contre)
- 4 Faites des pauses** : arrêtez-vous toutes les 2 heures minimum ; si une pause détente ne suffit pas, faites une sieste de 10 à 15 minutes (pas plus car il est difficile de sortir d'un sommeil plus long)
- 5 Ne luttiez pas** : ne vous entêtez pas à résister contre le sommeil qui est un besoin physiologique irrésistible. Soyez sage et arrêtez-vous pour dormir.

LE CONTRÔLE DU VÉHICULE

Eclairage et feux de signalisation

Attention car souvent la cause d'accidents

Roue de secours

Présence et bon état de la roue de secours

Pneumatiques

Usure et pression des pneus
Attention au sous-gonflage qui augmente la consommation de carburant et qui, conjugué à une surcharge, peut provoquer un éclatement du pneu (*vérification tous les mois*). De plus, il altère la tenue de route et augmente le risque d'aquaplanage.
Plus de 0,5 bar de sous gonflage = DANGER

Pare-brise

Attention aux fissures ou impacts

Balais d'essuie-glace

A remplacer lorsqu'ils font du bruit, ou qu'ils laissent des traces sur le pare-brise après leur passage (1 fois par an en moyenne).

Freinage et tenue de route

Amortisseurs, plaques de frein et liquide de frein à contrôler tous les ans.

Équipements de sécurité

Le triangle et le gilet haute visibilité sont obligatoires.
Une trousse 1er secours et un constat amiable sont fortement conseillés.

SURCHARGES DU VÉHICULE

Le non-respect du Poids Total Autorisé en Charges (PTAC) maximum peut être sévèrement sanctionné et augmente le risque d'accident. En effet, la surcharge d'un véhicule entraîne :

- l'augmentation des distances de freinage
- l'altération de la tenue de route dans les courbes
- l'augmentation du risque d'éclatement des pneus
- l'usure prématurée des freins et des suspensions

Comment calculer la charge utile?

Charge Utile = PTAC - PV (Poids à Vide)

PV :	2,950 t
PTAC :	3,500 t
PTRA :	7,000 t
I x L :	2,20 x 60,80m
S :	14,978m ²

PTAC	3 500
PV	- 2 950
2 passagers	- 150

Charges Utile **400 kg**

Les sanctions

Code de la route :

PTAC > 5%	immobilisation du véhicule
PTAC ≤ 20%	contravention 750 €
PTAC > 20%	contravention 1 500 €

Assurance

Pas de prise en charge des dommages matériels ou corporels

Accident corporel

Possibilité responsabilité pénale

- très forte amende
- annulation permis
- emprisonnement
- dommages versés aux victimes

LA VITESSE

Un accident mortel sur cinq est dû à une vitesse trop importante.

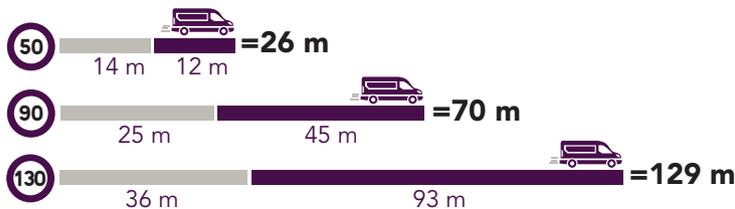
Double facteur de risque

La vitesse excessive sur la route augmente le risque d'accident. C'est également un facteur aggravant. Plus la vitesse augmente plus cela diminue les possibilités de manœuvrer à temps et plus cela aggrave les conséquences des accidents.

Distances d'arrêt fortement accrues

Distance d'arrêt = distance de freinage + distance parcourue pendant le temps de réaction.

Les distances d'arrêt s'allongent considérablement avec la vitesse et ce de façon non linéaire. Ainsi la distance d'arrêt à 100 km/h est 3 fois plus longue que celle à 50 km/h.



Distance parcourue pendant le temps de réaction

Distance moyenne de freinage sur sol sec (elle peut être doublée sur route mouillée ou en cas de glissement).

LE TÉLÉPHONE AU VOLANT

L'usage du téléphone au volant pendant les déplacements professionnels est la cause de plus en plus d'accidents.

Conduire en téléphonant multiplie les risques d'accident par 5. Désormais 1 accident sur 10 à pour cause le téléphone au volant.

Nous vous conseillons d'éteindre votre mobile avant de partir. Sachez que certains smartphones proposent un mode conduite indiquant aux personnes tentant de vous joindre que vous conduisez.

Arrêtez-vous dans un lieu adapté pour passer vos appels et consulter votre messagerie.



Distances moyennes d'arrêt à 50 km/h



Distance parcourue pendant le temps de réaction

Distance moyenne de freinage sur sol sec (elle peut être doublée sur route mouillée ou en cas de glissement.)

QUE DIT LE CODE LA ROUTE ?

Pour les excès de vitesse vous risquez :

- moins de 20 km/h au dessus de la limite autorisée
68 € d'amende et le retrait d'1 point
- entre 20 et 30 km/h
135 € d'amende et le retrait de 2 points
- entre 30 et 40 km/h
135 € d'amende et le retrait de 3 points
- à partir de 50 km/h
1 500 € et le retrait de 6 points

ARRIMAGE ET AMÉNAGEMENT DU VÉHICULE

L'aménagement des VUL (Véhicules Utilitaires Légers) est indispensable pour assurer la sécurité des passagers.



La répartition des charges

Il faut placer les charges les plus lourdes au plus bas (solidement arrimées) et éviter tout déséquilibre latéral. Veuillez également respecter les charges admissibles aux essieux.



Le choix du véhicule

Il est conseillé de choisir un VUL possédant une cloison de séparation de la cabine et équipé d'anneaux d'arrimage normalisés ISO 27956:2009.

Préférez des fournisseurs qui proposent des mobiliers testés en conformité avec le protocole d'essai NS286. Elaboré par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS), ce protocole vise à évaluer la capacité des mobiliers à retenir le contenu de leurs casiers en cas de choc frontal.

Les risques

L'absence d'aménagement adapté du véhicule représente un danger important pour les passagers en cas de collision frontale ou de freinage d'urgence.

En effet lors d'un arrêt brutal, le chargement non retenu est violemment projeté vers l'avant et est susceptible de percuter les occupants du véhicule voire de les tuer.

Un choc à 50 km/h entraîne la projection des marchandises vers l'avant du véhicule avec une force comprise entre 20 fois et 40 fois leurs poids selon l'obstacle percuté.



Nos Intervenants en Prévention des Risques Professionnels peuvent organiser des journées de sensibilisation aux risques routiers.

N'hésitez pas à les contacter au 01 64 87 66 63 ou par email à sist-btp77@orange.fr



SIST BTP SEINE ET MARNE

Service interentreprises de Santé au Travail

SIST BTP - Dammarie-les-Lys

200 rue de la fosse aux anglais

77190 Dammarie les Lys

Tél. 01.64.87.66.63

Fax. 01.64.87.66.76

SIST BTP - Meaux

3 rue Aristide Briand

77100 Meaux

Tél. 01.60.09.80.46

Fax. 01.60.09.80.47

SIST BTP - Nemours

2 rue des rochers gréau

77140 Saint-Pierre les Nemours

Tél. 01.64.45.92.60

Fax. 01.64.45.79.50



www.sistbtp77.fr