


La **santé** des **travailleurs** du **transport**

Prendre la route
en santé et en sécurité

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec 
Côte-Nord

LE SOULÈVEMENT DE CHARGE

Après de longues heures en position assise, il est imprudent de fournir spontanément un effort physique. Pour éviter de vous faire mal, échauffez-vous avant de soulever une charge, changer un pneu, procéder au bâchage ou effectuer l'arrimage. Quelques exercices d'échauffement préparent la musculature à l'effort et diminuent le risque de blessures musculaires.

Dans la mesure du possible, utilisez les équipements appropriés (chariot, diable, etc.) pour déplacer des objets lourds. Si la situation ne s'y prête pas, employez la méthode sécuritaire pour lever ou transporter une charge.

Un très grand nombre de blessures au dos sont dues à une mauvaise technique de levage. Pour lever une charge sans danger, il faut :

- *plier les genoux*
- *contracter les muscles abdominaux;*
- *lever avec les jambes;*
- *garder la charge près du corps;*
- *garder le dos droit.*

Pour transporter une charge, il faut :

- *maintenir la charge le plus près possible du corps;*
- *ne pas changer de prise;*
- *éviter les torsions;*
- *ne pas obstruer sa vue;*
- *faire face à la destination.*

C'est à vous à apprendre à manipuler les charges sans risque : respectez vos limites et, si vous n'êtes pas certain d'être capable de déplacer seul un objet, demandez de l'aide.

LES VIBRATIONS

Dans les véhicules lourds, les niveaux de vibrations globales du corps peuvent être de 9 à 16 fois plus élevés que dans les automobiles.

L'intensité et la fréquence des vibrations dépendent notamment des caractéristiques du véhicule, de la vitesse de conduite, des conditions routières et du siège qui sert de liaison entre le conducteur et son véhicule.

Ces vibrations peuvent avoir des répercussions sur diverses parties du corps telles que le cou, la colonne vertébrale (dos), l'abdomen (foie, estomac, intestin) et le système urinaire (difficulté à uriner, etc.). À long terme, elles peuvent provoquer des problèmes de santé très importants.

Voici quelques suggestions pour réduire les vibrations :

- une bonne suspension du véhicule et du siège;*
- des roues bien balancées et des pneus gonflés adéquatement;*
- réduire la vitesse sur les routes graveleuses ou très accidentées;*
- éviter les longues heures de conduite et faire une pause exercice aux deux heures;*
- prendre des repas légers et équilibrés à des heures régulières.*

Les moyens de protection individuels sont pratiquement inexistants. Par contre, une bonne condition physique (un muscle souple transmet moins de vibrations) ainsi que des pauses exercice régulières aident à limiter les effets des vibrations.

Source : IRSST, Évaluation de l'exposition à des vibrations appliqués au corps entier lors de la conduite de camions-citernes.

DSC Hôpital Ste-Croix, Les vibrations.

L'Actualité médicale, 14 décembre 1988.

L'ALIMENTATION

La position assise prolongée, associée à des horaires de repas difficiles à respecter, à une mauvaise alimentation (fast-food) et au manque d'exercice, entraîne divers troubles de digestion et d'intestin. Aussi, il n'est pas étonnant de constater une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires.

Heureusement, il est possible d'améliorer son état de santé en modifiant certaines habitudes alimentaires. Il est important de consommer des repas complets, équilibrés et diversifiés se composant d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien :

- produits céréaliers;*
- produits laitiers;*
- viandes et substituts;*
- fruits et légumes.*

Réduisez les portions d'aliments consommés afin de combler vos besoins énergétiques sans les dépasser.

Pour un bon départ le matin, prenez un excellent déjeuner. Les autres repas de la journée doivent être légers, équilibrés et pris à des heures régulières; ils doivent contribuer au maintien de la vigilance nécessaire à la conduite d'un véhicule.

Enfin, une des actions les plus préventives pour se maintenir en santé est d'apporter un lunch qui rencontre les recommandations du Guide alimentaire canadien.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelque soit le métier que l'on pratique, une bonne condition physique permet d'augmenter le rendement et de réduire les risques d'accident. Être physiquement actif et s'alimenter sainement constituent sans doute le moyen le plus efficace de conserver une bonne santé.

Un nombre élevé d'études révèlent que la pratique régulière d'activités physiques diminue les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'hypertension, d'obésité et du cancer du côlon.

Pour une personne qui ne présente pas de problèmes graves de santé, il est recommandé de :

- consacrer un minimum de 30 minutes à des activités physiques d'une intensité modérée au cours de la journée (trois périodes de 10 minutes conviennent);*
- maintenir la régularité dans la pratique d'activités physiques tout au long de l'année.*

Privilégiez diverses activités susceptibles de bien s'intégrer à votre mode de vie et variez le type d'activité en fonction des saisons : la marche, la natation, le patinage, la randonnée cycliste, le ski de fond sont toutes des activités plaisantes à pratiquer et favorables au maintien d'une bonne santé.

LE MÉTIER DE CONDUCTEUR

Le métier de conducteur exige beaucoup de disponibilité, de longues heures de travail et, pour plusieurs, un horaire rotatif. Aussi, ce métier entraîne des conséquences sur la santé et la sécurité.

Conduire demande une attention soutenue. Plusieurs facteurs peuvent entraîner une diminution de l'attention, tels que la fatigue, le manque de sommeil, la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments, le stress ainsi que la monotonie qui peut provoquer l'hypnose de la route.

L'IMPORTANCE DES AJUSTEMENTS DU SIÈGE

Les sièges à suspension permettent certains ajustements. À noter que certains sièges pneumatiques comportent un mécanisme d'ajustement automatique au poids du chauffeur.

Deux sortes d'ajustement sont possibles pour les sièges ajustables : l'ajustement qui optimise le confort du chauffeur et l'ajustement mécanique pour réduire les vibrations.

Ajustement du confort

Il s'agit des ajustements classiques lorsque l'on prend place dans un véhicule :

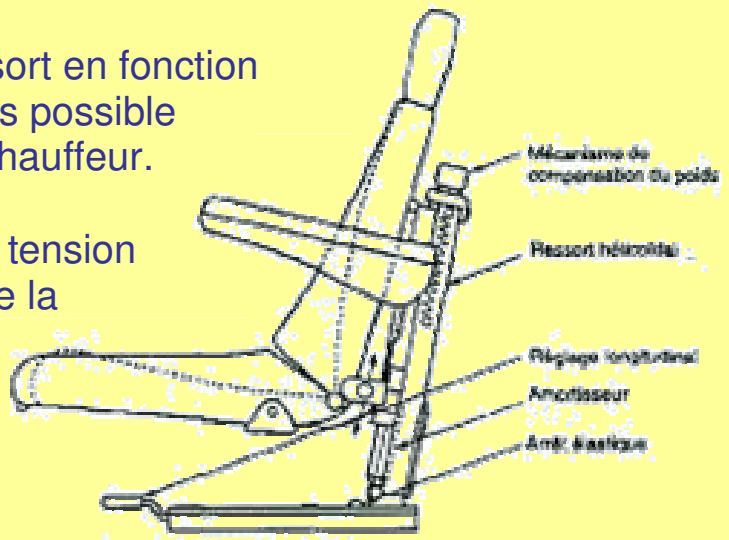
- la hauteur de siège;
- l'inclinaison du coussin et du dossier;
- la position avant-arrière (distance entre le siège et les commandes du véhicule).

Ajustement mécanique

Le réglage adéquat de la tension du ressort en fonction du poids est essentiel pour réduire le plus possible l'intensité des vibrations transmises au chauffeur.

À l'inverse, un mauvais ajustement de la tension du ressort peut réduire la performance de la suspension de 50 % à 100 %.

Par ailleurs, sur certains modèles, il est aussi possible d'ajuster l'amortisseur variable.



Il est très important de distinguer le réglage de la tension du ressort, en fonction du poids, du réglage de la hauteur du siège, en fonction de la taille du conducteur; les deux types de réglages sont indépendants.

Inspiré de : **Principes et critères de sélection de sièges à suspension pour véhicules. IRSST, 1995.**

ALCOOL, DROGUES ET MÉDICAMENTS

Conduire un véhicule est exigeant. Cela implique donc d'être en pleine possession de toutes ses facultés.

Contrairement à la croyance populaire, il est faux de croire que les drogues (speed, wake-up, etc.) ou le café enlèvent la fatigue; seul le repos permet de récupérer.

De même, plusieurs croient toujours que la bière a moins d'incidence sur le comportement que les autres boissons alcoolisées. Une bière régulière équivaut à un verre de vin, d'apéritif ou de spiritueux; une personne qui prend trois bières ou trois scotchs consommera la même quantité d'alcool. L'organisme élimine, par le foie, beaucoup plus lentement l'alcool qu'il ne l'assimile. Pour éliminer l'alcool, seul le temps est efficace.

«Le café noir ne dégrise personne». La caféine, se retrouvant tant dans le café que dans les colas, les chocolats, ou en capsule, est un stimulant qui peut occasionner des palpitations. Il ne supprime pas les effets de l'alcool et ne remplace pas le sommeil; il ne fait que le repousser. Limitez-en la consommation, ou mieux encore, remplacez le café par un verre d'eau, de lait ou de jus.

Lorsqu'un conducteur doit prendre des médicaments, il devrait mentionner à son médecin qu'il conduit un véhicule routier. Plusieurs médicaments causent de la somnolence, y compris les sirops pour la grippe.

La consommation d'alcool et de drogues n'est pas tolérée lors de la conduite de véhicule routier. Conduire avec les facultés affaiblies est passible de peines très sévères.

PREMIERS SECOURS ET PREMIERS SOINS

Il est important d'avoir une trousse de premiers secours dans le véhicule. Vous pouvez vous infliger une blessure alors que vous êtes seul sur une route peu achalandée. Minimalelement, la trousse devrait contenir les éléments suivants :

- un guide de secourisme;*
- une paire de ciseaux à bandage;*
- des épingles de sûreté;*
- des pansements adhésifs stériles enveloppés séparément;*
- des compresses de gaze stériles enveloppées séparément;*
- un rouleau de bandage de gaz stériles;*
- deux pansements compressifs stériles enveloppés séparément;*
- deux bandages triangulaires;*
- un rouleau de diachylon*
- des tampons antiseptiques enveloppés séparément.*

Par ailleurs, un conducteur de camion, d'autobus ou de taxi est toujours susceptible de se retrouver sur les lieux d'un accident de la route. La trousse de premiers secours peut être très profitable dans ces occasions.

De même, une formation de secourisme peut s'avérer salulaire; savoir poser les bons gestes pour secourir une personne blessée peut faire la différence lorsque surviennent des situations d'urgence.

Divers organismes accrédités dispensent un cours de secourisme d'une durée de quelques heures. Pour plus d'information, contacter votre équipe de santé au travail.

LA FATIGUE

La fatigue représente une préoccupation importante en matière de sécurité au travail chez les travailleurs de quart, notamment chez ceux oeuvrant dans le secteur du transport. Un conducteur fatigué, voire épuisé, au volant d'un mastodonte est un danger pour lui et pour les autres utilisateurs de la route.

Le sommeil est aussi essentiel à la survie que l'eau et la nourriture. Même la perte de seulement deux heures de sommeil peut avoir un impact néfaste sur les réflexes et le rendement. La privation de sommeil réduit la vigilance et la capacité de réagir à une situation d'urgence.

Les principaux symptômes de privation de sommeil sont :

- un ralentissement du jugement et de la prise de décision et un affaiblissement de la mémoire;*
- un temps de réaction moins rapide;*
- un manque de concentration;*
- un regard fixe;*
- une humeur instable.*

Avant de prendre la route pour un long trajet, il faut s'accorder une bonne nuit de sommeil. On peut réduire la fatigue en adoptant une saine alimentation, en contrôlant le stress et en faisant de l'exercice pour assurer un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, pour renforcer les muscles et pour maintenir la souplesse. D'ailleurs, il est recommandé de s'arrêter quelques minutes, aux deux heures de conduite, pour se délier les muscles.

Il faut se rappeler, toutefois, que le seul véritable remède à la fatigue, c'est le repos.

Source : Conseil canadien de la sécurité et SAAQ.

LES PAUSES EXERCICE

L'Association Sectorielle Transport Entreposage (ASTE) recommande de ne pas conduire plus de quatre heures consécutives et de préférence pas plus de deux heures.

En effet, conduire un véhicule de longues heures, en maintenant une vigilance soutenue, fatigue le corps.

Voici quelques exercices simples et efficaces pour dégourdir les muscles.



Rotation/flexion de la tête
(10X chaque)



Rotation des épaules
(10X avant, 10X arrière)



Rotation des coudes
(10X avant, 10X arrière)



Flexion/extension des doigts
(10X par main)



Flexion/extension de la hanche
(10X chaque côté)



Extension bras et pieds
(20X)

97,1 % des camionneurs sont des hommes (recensement 2001);

L'âge moyen des camionneurs sur longues distances est de 40,7 ans et celui des camionneurs propriétaires est de 42,5 ans (enquête 1999);

Selon une enquête menée à Cambridge, en Ontario :

- **81 %** des camionneurs souffraient d'un surplus de poids;
- **33 %** souffraient d'hypertension;
- **60 %** ne faisaient pas suffisamment d'exercice;
- **87 %** avaient une alimentation qui ne respectait pas les normes du Guide alimentaire canadien;
- **34 %** fumaient.



Réalisé par le service de santé
au travail de la Côte-Nord