

# Le téléphone portable

## CONDUITE ET TELEPHONE = DANGER

Téléphoner n'est pas conciliable avec la conduite.

Dès la sonnerie, la concentration du conducteur est détournée de la route.

Quand l'oreille est au téléphone, l'œil n'est pas toujours sur la route

Près de la moitié des conducteurs décroche son téléphone portable dans les deux secondes et donne ainsi la priorité à cette action.

Pendant la conversation téléphonique, le comportement du conducteur change :

- son temps de réaction augmente (entre 30 et 70 %)
- il regarde moins souvent dans ses rétroviseurs et sur les côtés de sa voiture ;
- Il oublie de s'arrêter au passage piéton
- Il a tendance à ralentir et à mordre la ligne.

Le kit « mains libres » libère les mains mais ne libère pas l'esprit



A 80 km/h, 1 seconde d'inattention c'est 22 mètres parcourus sans aucun contrôle

## POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS.....

Avez-vous pensé aux stages de conduite ?

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.securiteroutiere.gouv.fr](http://www.securiteroutiere.gouv.fr)  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.anpa.asso.fr](http://www.anpa.asso.fr) (conduite addictive, alcool...)  
[www.cnamts.fr](http://www.cnamts.fr)  
[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

Si vous rencontrez des difficultés pour l'application de ces recommandations, veuillez en parler avec votre médecin du travail.



Le médecin du travail est un médecin spécialiste au rôle exclusivement préventif. Ses compétences sont multiples, médicales et techniques.

Il est le conseiller de tous les salariés des entreprises.

Il exerce son activité de conseil auprès des employeurs et des salariés, en collaboration avec une équipe pluridisciplinaire et en réseau avec de nombreux partenaires.



372 CHEMIN DE LA PROVIDENCE  
84400 APT

58 RUE DES AIRES  
84120 PERTUIS

353 ROUTE DU MOULIN DE LOSQUE  
84300 CAVAILLON

SALARIÉ  
ADOPTÉZ LA BONNE CONDUITE !

# LE RISQUE ROUTIER

Quel que soit le moyen de transport que vous utilisez pour venir travailler ou pour travailler, vous êtes exposé au risque routier



SERVICE DE SANTE AU TRAVAIL  
DURANCE-LUBERON

Statistiques  
alarmantes

66 %  
des accidents du travail  
mortels sont  
des accidents de trajet

## LA VISION

90 % des indications nécessaires au conducteur lui sont fournies par l'œil

20% des responsables d'accidents de la circulation ont une déficience visuelle

La nuit, l'acuité visuelle s'amoindrit de 5 à 6/10

**FAITES UN DEPISTAGE  
REGULIER**



## LE MANQUE DE SOMMEIL



Il entraîne une baisse de vigilance et des risques d'endormissement. La cause peut être médicale mais aussi liée à de mauvaises habitudes (coucher tard, excès de café...)

**LA FATIGUE EST LE 1ER FACTEUR  
D'ACCIDENT SUR AUTOROUTE**

- ⇒ Avez-vous un sommeil réparateur ?
- ⇒ Êtes-vous reposé quand vous vous réveillez ?
- ⇒ Avez-vous des coups de fatigue non contrôlables dans la journée ?

**PARLEZ-EN A VOTRE  
MEDECIN DU TRAVAIL  
OU A VOTRE MEDECIN TRAITANT**



## REGLES DE BONNE CONDUITE

### L'ALCOOL

- ♦ rétrécit le champ visuel ;
- ♦ augmente la sensibilité à l'éblouissement ;
- ♦ altère l'appréciation des distances et des largeurs ;
- ♦ diminue les réflexes ;
- ♦ provoque une surestimation de ses capacités et a un effet euphorisant.



**Un sujet en bonne santé élimine  
0,10 g à 0,15 g d'alcool par heure**

#### **Le taux d'alcoolémie s'élimine lentement :**

il atteint son maximum une heure après le dernier verre si la boisson est prise au cours d'un repas et une demi-heure après si l'on est à jeun.

*\* Rien n'efface les effets de l'alcool : café salé, cuillerée d'huile... aucun " truc " ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.*

### LES LIMITES D'ALCOOLEMIE

**VL = 0.50 g/l dans le sang  
ou 0.25mg/l d'air expiré**

**PL/TC = 0.2g/l dans le sang  
ou 0.1 mg/l d'air expiré**

Le code du travail prévoit 0 gramme...

Chaque verre standard servi au bar contient la même dose d'alcool soit **10 grammes d'alcool**



Tous les conducteurs de 4 et 2 roues doivent posséder un éthylotest en cours de validité dans leur véhicule

Si je prends  
le volant,  
je ne bois pas  
d'alcool



## LES MEDICAMENTS



Attention aux effets secondaires de certains médicaments qui peuvent entraîner une diminution des réflexes, une somnolence, des vertiges...

Vérifier les  
pictogrammes  
sur chaque boîte  
de médicaments



**Soyez prudent**  
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



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



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



## LES PRODUITS STUPEFIANTS & DROGUES

Ils sont interdits et totalement incompatibles avec la conduite.

Le cannabis perturbe l'attention, les capacités de jugement, les réflexes, la vigilance ; de plus, étant très lent à éliminer, ses effets durent plusieurs heures.



L'usage du cannabis interdit la conduite.

Les tests restent positifs plusieurs jours après la consommation

**Conduire sous l'effet d'une  
consommation conjointe  
d'alcool et de cannabis  
multiplie par 15 le risque d'être  
responsable d'un accident mortel.**

**Ne prenez en aucun cas le volant si  
vous en avez consommé.**

