



Nous intégrons des moments de repos dans le calcul des temps de trajet

Par **LAPORTE Pascal**, trésorier de l'ASSER et directeur du département prévention de la santé au travail SISTBI

Définitions

Hypovigilance : état intermédiaire entre la veille et le sommeil dans lequel l'organisme a ses facultés d'observation et d'analyse très réduites. Cet état provoque des « micro-sommeils »

Somnolence : premier stade de l'endormissement. Cet état se caractérise par un profond besoin de dormir. Elle s'accompagne d'une réduction de la vigilance et d'une baisse du tonus musculaire comme de la fréquence du rythme cardiaque. C'est dans cette phase que les paupières deviennent lourdes et que les yeux se ferment avant le sommeil. En général, l'endormissement survient dans les 20 minutes qui suivent le début de la somnolence.

Mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, est une hormone produite naturellement par l'épiphyse ou glande pinéale qui joue un rôle crucial dans le cycle veille-sommeil.

En chiffre

En France les accidents dus à l'endormissement représentent 1/3 des accidents de la route (plus que l'alcool 1/4), 65% des accidents mortels, 55% des morts ont moins de 25 ans.

50% des accidents mortels sont sur des trajets de moins de 2h.

Il y a 8 fois plus de risque d'accident lorsqu'on est somnolent

Conséquence de l'hypovigilance

Le temps de réaction augmente très fortement.

Le champ visuel rétrécit.

La mémoire à court terme diminue.

La capacité de raisonnement logique est altérée.

Facteurs de somnolence

Alcool

Chaleur

Dettes du sommeil

Apnée du sommeil

Génétique

Mauvaise alimentation

Période où la mélatonine est très forte (entre 14h et 16h et entre 2h et 4h)

Médicaments (Psychotropes, certains médicaments contre nausées, vomissements, tous les médicaments contenant de la codéine, certains antihistaminiques, insuline et certains antidiabétiques, certains antihypertenseurs et médicaments de l'insuffisance coronarienne, certains collyres) : troubles de la vigilance, troubles du comportement, troubles visuels.
Attention de nombreux médicaments sont en vente libre

Signes de somnolence

Picotement des yeux

Difficulté à se concentrer

Raideur dans la nuque et le dos

Bâillements répétés

Fourmillement dans les jambes

Besoin incessant de changer de position

Fausses Bonnes Idées ?

Ouvrir la fenêtre

Augmenter le son de la radio

Boire du jus de myrtilles

Grignoter

Téléphoner

Conduire plus vite

Ne fonctionnent pas ou mal, à terme le sommeil gagne

Solutions techniques

Lunettes avec capteurs

Bague avec capteurs

Casquette connectée

Le correcteur électronique de trajectoire (ESP ou ESC ou DSC)

Application « roulez éveillé »

Ce qu'il faut faire

Avant de partir prendre une collation riche en protéine (œufs, jambon, etc.).

Toute les 2h faire une pause, boire un café ou un thé puis faire une sieste de 15 à 20 minutes

Après la micro-sieste s'hydrater, faire quelques pas et s'étirer.

Durée du travail

Véhicules >3,5t et <3,5t : Art L3312-1 et 2, R3312-50 et 51 du code des transports

Le temps de travail ne dépasse pas 6h avec une pause de 30' entre 6h et 9h de travail, de 45' si > 9h, fractionnement de 15' possible. La durée maxi quotidienne du temps de service ne dépasse pas 12h. La durée maxi hebdomadaire du temps de service ne dépasse pas 52h (Si 3,5t exclusivement : 50h par semaine ou 650h par trimestre ou 866h par quadrimestre ; autres transports : 48h par semaine ou 624h par trimestre ou 830h par quadrimestre). La durée maxi quotidienne du travail de nuit ne dépasse pas 10h

Véhicules >3,5t : Règlement CE n° : 561/2006. La conduite continue ne dépasse pas 4h30 avec une pause continue mini de 45' ou fractionnée 15' puis 30'. La conduite journalière ne dépasse pas 9h (possible 10h, max 2 fois par semaine). La conduite hebdomadaire ne dépasse pas 56h (90h max de conduite sur 2 semaines). Le repos journalier est d'au moins 11h (continu ou 3h + 9h). Le repos journalier réduit est de mini 9h (possible 3 fois par semaine). Le repos hebdomadaire est de mini 45h. Le repos hebdomadaire réduit est de mini 24h (avec récupération du temps manquant les 3 semaines suivantes en 1 seule fois et sur un repos d'au moins 9h, il interdit de faire 2 repos réduits consécutifs).

Véhicules <3,5t : Art L3132-2, R3312-53 du code des transports. Le repos quotidien est d'au moins 10h. Le repos hebdomadaire est d'au moins 34h.

Obligations de prévention

Evaluer les risques et mettre en place des indicateurs : suivi de la sinistralité, nombre de km parcouru, suivi du nombre de points perdus, suivi des contraventions, analyse des accidents, etc.

La prévention doit à la fois porter sur :

L'organisation du travail

L'implication et l'exemplarité du management

La formation et la sensibilisation des salariés conducteurs