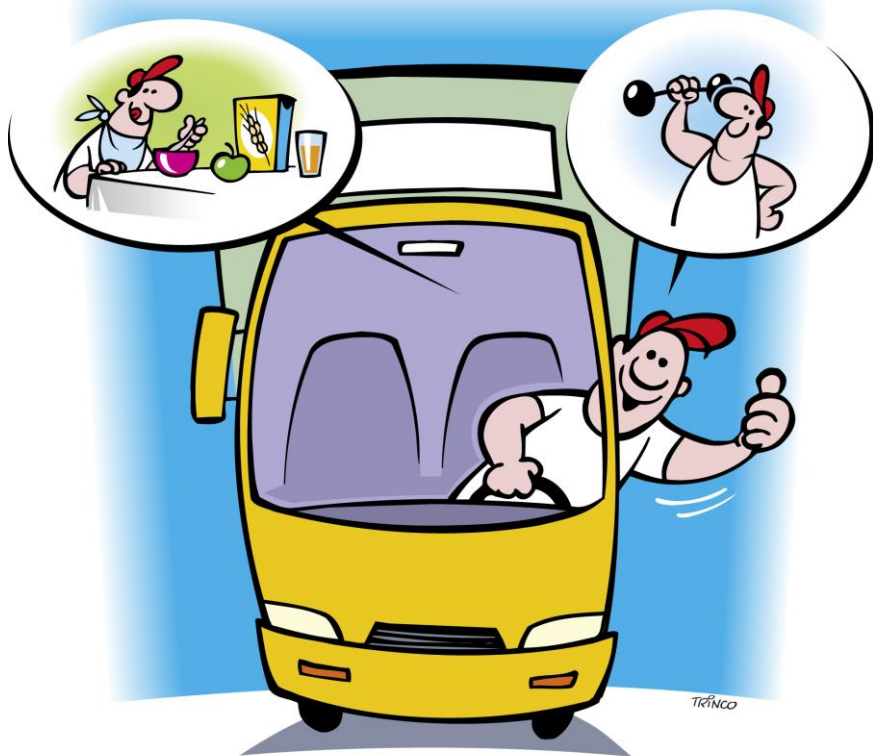


# En forme sur la route

## L'essentiel en bref



*Bonne Route*

## Avant-propos

La gymnastique est une activité qui a des répercussions positives sur les prestations professionnelles, le comportement dans le trafic et la capacité de réaction. Dans les conditions actuelles, que ce soit en matière de densité du trafic ou d'exigences imposées par la clientèle et les employeurs, il vaut la peine de pratiquer de la gymnastique pour aider le corps à mieux réagir à toutes ces sollicitations. Ajoutez à cela que la gymnastique contribue également à améliorer la qualité de vie et l'état de santé de celui qui le pratique.

L'objectif de cette brochure ne consiste en aucun cas à transformer chacun de nous en modèle parfait ou en sportif de haut niveau, en l'incitant à suivre les conseils d'un quelconque gourou dans le domaine de la santé. Comme tout le monde connaît ses limites et son état de santé, les bonnes décisions dans ce domaine relèvent de la responsabilité de chacun. Le plus important étant de ne pas répéter régulièrement les mêmes erreurs, afin de «ménager la machine».

Il n'existe pas de recette miracle en matière de gymnastique. Il est cependant primordial de savoir détecter les comportements erronés afin d'apprendre à les éviter dans toutes les mesures du possible. Tel est l'objectif de cette brochure !



# Sommaire:

## **1. Maux de dos et manque d'exercice**

- Déclenchement des douleurs dorsales
- Réglage du siège
- Descente du véhicule

## **2. Alimentation**

- Règles d'or
- Conseils pratiques
- Questions fréquemment posées

## **3. Assoupissement**

- Définition
- Causes et signaux d'alarme
- Répercussions et prévention
- Horloge interne
- Affirmations erronées et risquées

## **4. Apte à conduire**

- Fatigue
- Maladie
- Alcool
- Drogues

# 1. Mal de dos et manque d'exercice

Voici quelques informations tirées d'un sondage effectué sur ce thème. Plus de 50% des chauffeurs professionnels interrogés ont déclaré souffrir de douleurs dorsales.

## Font partie des éléments déclencheurs du mal de dos:

- Position statique prolongée debout ou assis
- Position inconfortable (travail en ayant le dos et/ou le torse penché)
- Soulever fréquemment des lourdes charges dans des conditions difficiles
- Pratiquer un sport impliquant de fréquentes rotations de la colonne vertébrale
- Souffrir d'un manque d'exercice, utiliser des sièges peu ergonomiques, ne pas manger sainement (prise de poids)



Les vibrations permanentes subies durant les heures de conduite peuvent provoquer un tassement de la colonne vertébrale.

Les tensions au niveau de la nuque ou des épaules, le mal de tête, une mauvaise circulation (froid aux pieds) peuvent transformer la conduite en un véritable calvaire. Les courants d'air ou un mauvais réglage de la climatisation peuvent aussi être à l'origine de tels désagréments.

**Un bon siège réglé de manière optimale  
permet de diminuer le mal de dos.**

**Monter et descendre du véhicule, sauter à terre depuis la cabine, le pont de chargement, le quai peuvent avoir des conséquences graves.**

Il est donc fortement déconseillé de sauter du véhicule.



Utiliser toutes les marches et les mains courantes pour monter ou pour descendre du véhicule.  
Abaisser la plate-forme élévatrice à mi hauteur avant de quitter le pont de chargement.

## 2. Alimentation

Lorsqu'il ne fait pas d'efforts physiques pour charger ou décharger son véhicule, le chauffeur est derrière son volant. Ce manque d'exercice, accompagné d'une alimentation fréquente et irrégulière, peut provoquer une prise de poids et des troubles de la digestion.

L'alimentation joue un rôle primordial. Manger de manière équilibrée et variée permet au chauffeur de rester en forme et de conserver toutes ses capacités de concentration.

## Voici les règles d'or qui vous seront utiles:

- Manger de manière régulière
- Prendre quotidiennement 3 repas (pas trop copieux) et 2 en-cas

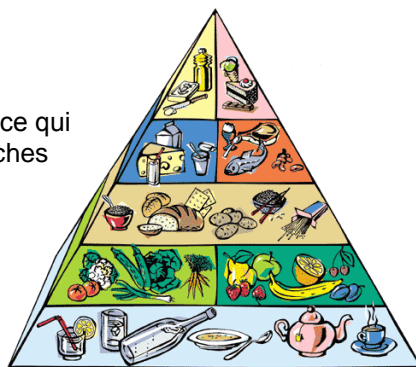
De cette manière, votre corps recevra régulièrement l'énergie dont il a besoin.

- **Profiter de son repas, manger lentement et bien mâcher.**

## Pyramide alimentaire

Faire preuve d'une certaine retenue en ce qui concerne les desserts et les aliments riches en graisse (sommets de la pyramide).

Les fruits et les légumes peuvent être consommés à volonté.



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung

- **Manger tous les jours des céréales**

Les produits à base de céréales sont riches en vitamines, en sels minéraux (magnésium, p. ex.) et en fibres facilitant le transit intestinal.

- **Manger tous les jours des fruits et des légumes**

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de vitamines, de sels minéraux et de fibres renforçant notre système immunitaire.

- **Limitier les produits raffinés**

Le sucre, le pain blanc, les pâtisseries et les boissons sucrées sont certes riches en énergie, mais cette dernière est très vite absorbée. Remplacer si possible le pain blanc, les croissants, les croissants aux amandes, etc. par du pain complet.

- **Choisir des repas pauvres en graisse**

Lorsque l'on mange un menu riche en graisses, le corps utilise beaucoup d'énergie et d'oxygène pour la digestion. Une nourriture trop riche en graisses réduit les aptitudes physiques et provoque la somnolence.

- **Viande, poisson, fromage, oeufs, lait et produits laitiers**

Produits riches en protéines. Les produits laitiers couvrent nos besoins en calcium (os, dents et muscles).

- **Boire entre 1,5 et 2 litres par jour**

Les liquides servent de moyen de transport à l'intérieur du corps; ils alimentent les cellules du corps en produits nutritifs et en oxygène. Ils régulent la température de notre corps et contribuent à l'élimination des déchets.

- **Le besoin en liquide dépend de:** la température extérieure, l'humidité de l'air, l'activité et la température corporelle. Dans une cabine climatisée, l'air est sec: il faut donc boire plus, car une perte de liquide de l'ordre de 2% (transpiration, par exemple) entraîne une diminution de 20% des capacités physiques.

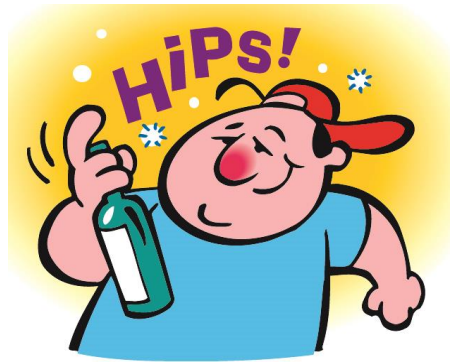
- **Bien s'hydrater en choisissant les bonnes boissons:**

Boire entre 2 et 4 dl toutes les 1 à 2 heures.

Du jus de fruits dilué avec de l'eau, ou du thé froid (tisane, thé aux fruits, etc.) non ou très légèrement sucré.

### Attention:

Les boissons énergisantes contiennent beaucoup de sucre. En cas de consommation de bière ou d'autres boissons alcoolisées, le corps a besoin d'environ 10 heures pour éliminer 1‰ d'alcool! Mieux vaut donc renoncer aux boissons alcoolisées avant et pendant le travail.



### Conseils pratiques

- **Déjeuner**

Ne jamais renoncer au déjeuner. Le premier repas de la journée devrait être équilibré; c'est grâce à lui que l'on va bien débiter la journée: pain complet avec un peu de beurre, fromage, confiture, avec un verre de jus de fruits ou un bircher accompagné de fruits et de yoghourt, café ou thé.

Un déjeuner qui vous aidera à bien démarrer la journée peut aussi se composer d'un fruit, d'un jus de fruits et d'un café, ou d'un thé.

- **En-cas:**

Env. 2-3 heures après le déjeuner ou le dîner.

**Aliments conseillés:**

- Fruits facilement transportables tels que pommes, poires, bananes, etc.
- Milkshakes, yoghourts, fromage blanc aux fruits (à conserver au frais).
- Sandwich au pain complet (fromage ou jambon).

- **Dîner**

Ce repas devrait être plutôt léger.

Un menu trop riche en graisses et trop copieux favorisera l'apparition du «coup de pompe» après le repas.

- **Au restaurant**

Commandez un menu comprenant des légumes et de la salade.

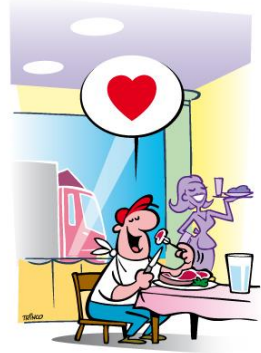
Demandez si l'on peut vous servir du riz, des pâtes, des pommes de terre à l'eau ou de la polenta en lieu et place des accompagnements riches en graisses tels que pommes de terre sautées, pommes frites, croquettes, rösti ou gratin. Boisson: eau ou boisson non sucrée.

Lorsque le menu proposé est trop gras (p. ex. rösti avec saucisse à rôtir, tranche de viande avec sauce à la crème), portez votre choix sur un menu à la carte, tel que: assiette fitness, légumes avec œuf au plat, spaghettis à la sauce tomate et fromage, accompagnés d'une salade mêlée.

**Si vous mangez sur le pouce à midi:**

Un pique-nique sorti de la glacière peut se composer de pain complet, fromage, œuf dur, jambon, viande séchée, tomate, carotte, fenouil, pomme, poire ou autres fruits.

Salade de riz ou de pâtes avec jambon, œuf, cornichon, tomate et maïs.  
Bircher avec des fruits secs, accompagné de pain et de fromage.  
Eau, thé non sucré.





- **Souper**

Trop peu de légumes à midi?

Pas de possibilité de prendre un repas chaud?

Rien d'appétissant sur la carte des menus?

Vous avez la possibilité de «compenser» à la maison. Le souper devrait se composer des mêmes produits que le dîner: légumes (crus ou cuits), viande, poisson, fromage ou d'œufs, accompagnement tel que pain, riz, pâtes. Avec un fruit ou un yoghourt pour le dessert.



### Questions fréquemment posées

Comme je dois me lever à 4 heures du matin, je ne prends qu'un café, car je n'ai pas le temps de déjeuner.

- **Exemples de déjeuner rapide:**

**Sandwich** au jambon ou au fromage, jus d'orange, avec un café.

**Bircher:** la veille au soir, préparer un bol de bircher et ajouter le lait ou le yogo-drink le matin, avec un verre de jus de fruits.

**Flocons d'avoine:** la veille au soir, préparer les flocons d'avoine et les recouvrir de lait chaud, ajouter éventuellement un peu de miel et laisser reposer toute la nuit. Ajoutez une banane et vous dégusterez un déjeuner plein d'énergie.

Si vous n'êtes pas en mesure de préparer un tel déjeuner, prenez au moins un grand verre de milkshake ou une boisson chocolatée (env. 3 dl).

**Je suis souvent constipé.**

Mangez des fruits et des légumes, au moins une fois par jour.

Les légumes et les fruits contiennent beaucoup de fibres, qui facilitent le transit intestinal.

### **Buvez au moins 2 litres par jour**

**Si je bois beaucoup, je dois m'arrêter trop souvent.**

Répartissez ce que vous buvez tout au long de la journée. De cette manière, le corps profite au maximum du liquide. Si vous buvez 5 dl à la fois, c'est une quantité trop importante. Le corps n'est pas en mesure d'absorber tout ce liquide et les reins se chargent d'éliminer le supplément, ce qui vous obligera à vous arrêter plus souvent.

**Je suis dans un bouchon et je n'ai pas la possibilité de me restaurer.**

### **Il faudrait toujours prendre avec soi de quoi se restaurer :**

Des produits qui peuvent se conserver sans réfrigération:

- barres de céréales, pain croustillant, pain suédois, etc.
- jus d'oranges, jus de pommes, eau minérale
- fruits secs, chocolat, sucre de raisin.

### 3. Assoupissement



La plupart des gens sont conscients des dangers que représente l'alcool au volant. En revanche, peu nombreux sont ceux qui savent que rouler en étant fatigué peut s'avérer tout aussi dangereux.

- **Qu'est-ce que l'assoupissement?**

Le terme d'assoupissement désigne un état de somnolence involontaire qui ne dure souvent que quelques secondes. Ce phénomène affecte surtout les personnes qui circulent de nuit, entre 2h et 5h du matin.

- **Causes:**

L'assoupissement peut être considéré comme une réaction spontanée de l'organisme d'une personne qui souffre de troubles du sommeil, d'un manque de sommeil, d'une fatigue physique ou psychique, ou qui effectue une activité monotone. L'assoupissement est un phénomène particulièrement dangereux sur la route, comme en témoignent les statistiques, selon lesquelles plus de 30% de tous les accidents de la circulation sont dus à la fatigue des conducteurs.

Le conducteur fatigué n'est plus en mesure d'estimer sa vitesse correctement. Sa capacité de réaction et de discernement diminuent de la même manière que s'il avait consommé de l'alcool.

- **Signaux d'alarme:**

Il y a des symptômes qui ne trompent pas lorsqu'un conducteur est si fatigué que l'assoupissement le guette.

- Troubles de la vue
- Paupières qui se ferment
- Hochements de tête involontaires
- Bâillements persistants
- Aucun souvenir des cinq derniers kilomètres parcourus
- Erreurs de conduite, trajectoire incertaine
- Vitesse irrégulière ou changements de vitesses fréquents
- Maux de tête
- Frissonnements

- **Répercussions:**

Dans le trafic, les répercussions de l'assoupissement sont souvent dramatiques. Le conducteur d'un camion ou d'un autocar peut perdre le contrôle de son véhicule et provoquer un grave accident, qui se solde toujours par des dégâts matériels importants, souvent avec des blessés et parfois des morts. Lorsqu'un poids lourd emboutit les véhicules qui sont arrêtés dans un bouchon, il s'agit le plus souvent d'un accident dû à l'état de somnolence du chauffeur.

- **Prévention:**

Dès l'apparition des premiers symptômes de somnolence, il faut impérativement faire une pause. Ceci afin de permettre au conducteur de marcher ou mieux encore, de dormir un peu. Dans la mesure du possible éviter de rouler entre 2h et 5h du matin, car notre organisme est «programmé» pour dormir à ce moment-là.

Ouvrir les vitres ou augmenter le volume de la radio est une solution qui ne déploiera ses effets que sur un très court terme.

Prendre un café ou un stimulant n'est guère recommandable, car les effets seront de courte durée et la prochaine phase d'assoupissement risque d'être encore plus difficile à surmonter.

- **L'horloge interne:**

Notre horloge interne nous a programmés pour dormir pendant la nuit. Il arrive aussi parfois que notre corps exprime un besoin de repos après le repas de midi, raison pour laquelle la sieste est une véritable tradition dans les pays du sud.

Dans une journée de 24 heures, il y a deux périodes durant lesquelles nos capacités et notre motivation sont réduites:

- tout d'abord, la période réservée au sommeil nocturne, généralement comprise entre 23h et 6h du matin, avec quelques différences selon les individus,
- et la plage horaire comprise entre 12h et 16h.

Sachez que celui qui roule pendant ces deux périodes est soumis à des risques plus élevés en matière d'assoupissement.

- **Dormir suffisamment:**

On estime la durée du sommeil nécessaire à 7 heures en moyenne, en sachant que les besoins peuvent varier d'une personne à l'autre.

Il est prouvé que les capacités d'une personne qui n'a dormi que 4 ou 5 heures sont réduites par rapport à celle qui a pu bénéficier d'une nuit de sommeil «complète».



Les effets liés au manque de sommeil peuvent aussi se manifester sur une personne qui ne dort pas assez depuis plusieurs semaines (au bout de 2 à 3 semaines, on a pu constater une diminution de moitié des capacités sur des personnes auxquelles on avait imposé une réduction de la durée moyenne du sommeil de 7 à 6 heures!).

Dormir suffisamment est la première condition à remplir pour pouvoir rouler en toute sécurité.

- **Affirmations erronées et risquées:**

**J'arrive à combattre la fatigue en ouvrant ma vitre ou en augmentant le volume de la radio:**

Ces méthodes ne déploient généralement leurs effets que pendant quelques minutes. A la rigueur, elles peuvent être utilisées pour rejoindre la prochaine place de parc, mais en aucun cas pour poursuivre sa route.

**Pour rester éveillé, je bois du café ou une boisson contenant de la caféine (Coca Cola, boissons énergisantes, thé) ou je fume une cigarette ou un cigare:**

Les boissons contenant de la caféine (café, Coca Cola, etc.) ne remplacent pas une heure de sommeil. Elles peuvent tout au plus vous stimuler pendant quelques minutes, sans plus. Il faut savoir que celui qui est très fatigué et qui prend du café ou du Coca Cola pour se tenir éveillé n'est pas à l'abri d'un sérieux «coup de pompe», qui peut même aller jusqu'à l'assoupissement de plus longue durée. Fumer n'est guère plus utile et est très nocif pour la santé.

**Je suis capable de savoir exactement quand je vais m'assoupir:**

La plupart des gens pensent pouvoir reconnaître les premiers signes de l'assoupissement. En fait, ils se surestiment, comme l'ont démontré des études scientifiques selon lesquelles il s'avère que le sommeil est un état dans lequel on sombre sans s'en rendre compte. Pour la plupart d'entre nous, il est également très difficile d'estimer le nombre d'heures pendant lesquelles on a dormi.

**Il faut réduire la durée de son sommeil (par exemple à 5 heures) pour pouvoir être actif plus longtemps:**

Pour être bien reposé et en forme, on a généralement besoin de 7 à 8 heures de sommeil. Celui qui se couche souvent tard et qui a besoin du réveil pour se lever le matin court le risque de souffrir d'un «déficit de sommeil» sur le long terme. Cet état peut sérieusement diminuer ses capacités de réaction et son ardeur.

## Un bon chauffeur est celui qui n'a encore jamais eu d'accident:

Il y a toujours une «première fois». Seul un chauffeur qui a bien dormi est en mesure de prendre les bonnes décisions. Un état de fatigue prononcé peut l'amener à estimer la vitesse et les distances de manière erronée, tout en augmentant son temps de réaction.

## Je suis incapable de faire un petit somme:

Celui qui croit qu'il est incapable de faire une petite sieste se trompe. Il est prouvé qu'une personne estimant ne pas être fatiguée s'endort rapidement si on la place dans une pièce sombre en plein milieu de la journée. Bien souvent, un petit somme de 20 à 30 minutes est plus réparateur qu'une longue période de sommeil.

Celui qui roule et qui est fatigué devrait s'arrêter et essayer de se reposer pendant une petite demi-heure. De nuit, il est conseillé de s'arrêter sur une place de parc bien éclairée pour pouvoir profiter de cette petite pause en toute sécurité.

## Fatigue et alcool, la combinaison mortelle!

Le conducteur fatigué qui consomme de l'alcool commet une grave erreur. En effet, la fatigue peut multiplier par 3 ou 4 (voire 5 fois) les effets secondaires d'un verre d'alcool sur le comportement d'un conducteur.

## Boire ou conduire, il faut choisir!

## Sur le même principe: dormir ou conduire, il faut choisir!



## 4. Apte à conduire

Dans la circulation, de multiples capacités sont exigées du conducteur et sa responsabilité est importante. Par conséquent, un conducteur professionnel au volant de son véhicule doit être entièrement apte à conduire afin de pouvoir consacrer toute son attention à la route et à la circulation. La mauvaise estimation des risques représente l'un des plus grands facteurs d'accident.

### **La capacité de conduire est influencée par :**

L'état de santé, la forme du jour, les sentiments, la distraction, le manque de temps, le stress, les besoins physiques, la fatigue, l'alcool, les médicaments, les drogues, etc.

L'estimation de l'aptitude à conduire est fortement influencée par l'employeur et ses besoins. Pour des raisons économiques, une capacité insuffisante et les conséquences en découlant sont souvent ignorées ou simplement sous-estimées.

La situation du chauffeur professionnel est donc délicate. Celui qui ne peut ou ne veut pas prendre le volant doit s'attendre à avoir des ennuis ou des problèmes avec son chef. Mais si un accident arrive, c'est déjà trop tard. Finalement, c'est celui qui est derrière le volant qui porte toute la responsabilité !

La loi est très claire à ce sujet : le conducteur doit rester constamment maître de son véhicule. Toute personne qui n'a pas les capacités physiques et psychiques nécessaires pour conduire un véhicule parce qu'elle est sous l'influence de l'alcool, de stupéfiants, de médicaments ou pour d'autres raisons, est considérée comme étant incapable de conduire pendant cette période et doit s'en abstenir. (LCR, art. 31)

### **Fatigue :**

- Celui qui va souvent au lit tard n'est pas reposé le lendemain.
- Des routes monotones et longues sont fatigantes.

Lorsqu'on est fatigué, l'estimation de la vitesse est fautive et le temps de réaction augmente. Le danger d'assoupissement





(sommolence) est grand. Le café, le cola, la prise d'excitants, des cigarettes ou baisser la vitre du véhicule n'y changent rien.

**Des pauses doivent être prises même si le programme de la journée est surchargé !**

### Maladie :

- Tousser ou éternuer peut détourner l'attention.
- Conduire avec de la fièvre ou des douleurs réduit la concentration.

Même un refroidissement bénin porte déjà atteinte à la capacité de conduite. La prise de préparations combinées contre la grippe et le rhume ou des antidouleurs contre le mal de tête améliore certes le bien-être, mais réduit fortement la concentration et la capacité de réaction.



**Un refroidissement ou une grippe devrait être soigné au lit et non sur le lieu de travail. Un bon patron respecte ses employés, accepte leur décision et trouve des solutions**

### Alcool :

- Même avec 0.2 pour mille, la capacité de conduite est influencée.
- L'élimination de l'alcool dans le sang est un long processus. En une heure, seulement 0.10 à 0.15 pour mille sont éliminés.

L'alcool a une influence négative sur la concentration et l'attention. Les capacités visuelles, de jugement et de réaction sont fortement diminuées !



**Celui qui boit ou a trop bu la veille, s'abstiendra de conduire. Il n'existe aucun remède pour accélérer l'élimination de l'alcool.**

### Drogues :

- Il y a un grand risque de devenir dépendant.
- Les conséquences sont une modification de la conscience. La mémoire courte ainsi que la capacité de réaction sont encore altérées pendant des heures après la consommation.



**On ne touche pas aux drogues. En consommant des drogues, le monde ne devient pas meilleur. Les problèmes doivent être résolus autrement.**



**Dans un tel état, on ne conduit pas !**

Le risque de provoquer un accident est trop grand et un **retrait de permis** guette. Lors d'accidents, les assurances peuvent **réduire leurs prestations**, voire **les refuser** et, cela peut **coûter cher** au fautif. **Parfois cela peut même vous coûter votre job !**





**Si vous avez bonne conscience en vous regardant dans le miroir le matin, vous pouvez commencer votre journée de travail sans soucis ! Mais n'oubliez pas de faire des pauses, de manger et de boire. Tel un camion, le cerveau a aussi besoin de carburant pour fonctionner.**

**Nous remercions les institutions suivantes pour leur soutien:**

- Mme Anna Jost, conseillère en diététique, Berne
- KSM Zurzach, clinique pour la médecine du sommeil



# Les Routiers Suisses vous souhaitent bonne route !



## LES ROUTIERS SUISSES

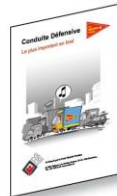
Brochures d'information: **RECOMMANDÉES** à tous les chauffeurs



Afin de s'éviter des ennuis et de se simplifier la vie, il est important de bien connaître les subtilités de l'OTR. Pour vous aider dans cette tâche, nous avons rassemblé les règles les plus importantes dans cette brochure.



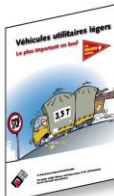
Pourquoi et surtout comment arrimer correctement son chargement? Voici des questions qui ne restent pas sans réponses dans notre brochure sur la sécurité du chargement. Sa lecture intéressera aussi bien le chauffeur que son chef ou même ses clients.



La conduite défensive consiste à maîtriser sa propre agressivité dans le trafic quotidien. Vous pourrez ainsi ménager votre véhicule, consommer moins de diesel et ménager vos nerfs afin qu'il vous reste encore de l'énergie à la fin de votre journée de travail.



Ce dépliant vous rappelle les règles de sécurité élémentaires à respecter impérativement dans les tunnels. Pour votre sécurité et celle des autres.



Cette brochure contient des informations utiles au conducteur d'un véhicule de 3,5 tonnes. Elle se propose d'attirer l'attention sur les dangers liés à la conduite d'un tel véhicule.



Dans la circulation, de multiples capacités sont exigées du conducteur et sa responsabilité est importante. Un chauffeur doit être entièrement apte à la conduite afin de pouvoir consacrer toute son attention à la route.

### Commandes:

Les Routiers Suisses, La Chocolatière 26, CP 99, 1026 Echandens, [info@routiers.ch](mailto:info@routiers.ch) ou par fax au: 021 706 20 09.