

Chauffeur poids lourd - Livreur

Les contraintes du métier

- Déplacement routier
- Manutention, port de charges de poids et taille variable
- Contraintes posturales : position assise prolongée, montée et descente du véhicule, sanglage/bâchage
- Vibrations corps entier
- Vigilance, concentration soutenue
- Conditions climatiques
- Travail isolé et parfois découché imposé
- Délais à respecter, horaires imprévisibles
- Bruit

Les effets sur la santé

- Accident de la route
- Lombalgie
- Contusion, blessure...
- Stress, fatigue, troubles du sommeil
- Perturbation de la vie sociale et familiale
- Prise de poids



La prévention

- Respecter le code de la route et les consignes de conduite, de circulation
- S'assurer une bonne visibilité lors des manœuvres
- Appliquer la règle des 3 appuis pour descendre/monter du camion, de la remorque, du dôme de la citerne, du portique
- S'assurer de la bonne qualité de l'arrimage des marchandises
- Privilégier des moyens de manutention mécanique
- Appliquer les bonnes postures pour la manutention
- Respecter les consignes de sécurité
- Régler le siège par rapport à la taille et au poids
- Adopter une bonne hygiène de vie en respectant les temps de repos, en s'alimentant de façon équilibrée, en profitant des temps de repos pour bouger,
- Prendre soin de sa vue et de son audition,
- S'informer des risques encourus par la prise d'un traitement médicamenteux vis-à-vis de la conduite
- Porter vos EPI (chaussures adaptées, gants, gilet haute visibilité....)