



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

AST67 - Fiche Conseil
Express
» 'Travail sur écran'

VOUS ÊTES... COMMERCIAL ITINÉRANT

PRINCIPAUX RISQUES

RISQUE ROUTIER : blessures diverses, décès.

MANUTENTION (produits et matériels de démonstration, mallette) ET POSTURES PÉNIBLES (conduite et travail sur écran) : douleurs du cou, du dos, des épaules, des genoux et des chevilles : risque de troubles musculo-squelettiques. Station assise prolongée : jambes lourdes, varices.

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES ET RELATIONNELLES (pression liée aux objectifs, clients exigeants, nécessité d'une grande disponibilité, forte amplitude horaire, éloignement du domicile, sentiment d'isolement...) : fatigue, stress, mauvaise hygiène de vie, surpoids, risques de maladies cardiovasculaires, troubles digestifs, troubles du sommeil, perturbation de la vie familiale et sociale.

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

QUELQUES CONSEILS

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

- › Préparez préalablement vos itinéraires (état des routes, météo, travaux, temps de pause et de trajet...) et vos temps d'appels.
- › Soyez attentif à l'état de votre véhicule (éclairages, état des pneumatiques, essuie-glaces, équipements de sécurité...).
- › Programmez votre GPS à l'arrêt, sur un lieu de stationnement.
- › Respectez le Code de la Route : restez vigilant, ne téléphonez pas en conduisant, quel que soit le dispositif utilisé.
- › Faites régulièrement des pauses.
- › Ne consommez pas d'alcool ni de substances illicites.
- › Consultez votre médecin du travail en cas de baisse de vos facultés visuelles, de maladie et de prises de médicaments pouvant présenter un risque pour la conduite.

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

... En déplacement

- › Réglez votre poste de conduite en fonction de votre morphologie. Avancer/reculer le siège pour avoir les cuisses en appui, les jambes légèrement fléchies, le dos en appui contre le dossier, et les mains à 10h10. Pour les longs trajets, prenez un appui pour les avant bras. Gardez les coudes au maximum près du corps.
- › Lors de la manutention, utilisez les aides disponibles (chariots, diables, mallettes à roulettes ...).



Ce qu'il faut faire :

- › Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis.
- › Demandez à bénéficier d'une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

... Au bureau

- › Disposez votre poste de travail et ajustez les réglages de votre siège afin d'adopter une bonne posture (Fiche Conseil Express « Travail sur écran »).
- › Utilisez un casque téléphonique ou des oreillettes afin de limiter les douleurs de la nuque et des épaules.

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- › Faites des pauses pour prendre vos repas, ne mangez pas au volant.
- › Ayez une alimentation équilibrée (3 repas par jour). Ne grignotez pas.
- › Buvez régulièrement de l'eau.
- › Evitez les boissons alcoolisées dans les repas d'affaires.
- › Pratiquez une activité physique régulière.
- › Si nécessaire, faites valoir votre droit à la déconnexion.

DISCUTEZ AVEC VOTRE RESPONSABLE OU CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

- › si vous ressentez des difficultés à réaliser vos missions (objectifs inatteignables, amplitude horaire trop importante...).

DEMANDEZ À POUVOIR BÉNÉFICIER DE FORMATIONS À LA CONDUITE EN SÉCURITÉ.

Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.