

1. Que signifie le sigle TMS ?

- Troubles du Maintien Squelettique
- Traumatismes Musculaires Sensitifs
- Troubles Musculo-Squelettiques

2. La conduite peut entrainer...

- Des douleurs articulaires (cou, épaules, dos, etc.)
- Des troubles de la conscience
- Des troubles de la circulation sanguine

3. Le choix du véhicule peut-il avoir un impact sur la santé du conducteur ?

- Oui
- Non

4. Lorsque je rentre dans mon véhicule, je dois régler en premier...

- Les rétroviseurs
- Le volant
- Le siège

5. Lors d'un long trajet, il est recommandé de s'arrêter et de faire une pause...

- Toutes les 2 heures
- Toutes les 3 heures
- Toutes les 4 heures



Pour en savoir plus, découvrez les **modules de e-learning** sur notre site internet, rubrique «Formation»

1. TMS signifie **Troubles Musculo-Squelettiques**
2. La conduite peut entrainer des **douleurs articulaires (cou, épaules, dos, etc.)** mais aussi des **troubles de la circulation sanguine.**
3. Oui, car il doit être adapté à l'**activité de travail** et permettre une **installation optimale du conducteur.**
4. En rentrant dans son véhicule, il faut d'abord régler **le siège : l'assise doit être réglée en hauteur et en profondeur et le dossier légèrement incliné (110°).**
5. Lors d'un long trajet, il est recommandé de s'arrêter et de faire une pause **toutes les 2 heures.**

## Nos centres médicaux

Nos différentes implantations vous garantissent une réelle relation de proximité

**HAUTS-DE-SEINE**  
Antony  
2, rue de la Renaissance - 92160

**Boulogne**  
88 ter, avenue du Général Leclerc - 92100

**Châtillon**  
44 - 48, rue Louveau - 92320

**Issy-les-Moulineaux - Siège social**  
52, boulevard Rodin - 92130

**Le Plessis-Robinson**  
Novéos, 8 C avenue Descartes - 92350

**PARIS**  
Daumesnil  
50, avenue Daumesnil - 75012

**Netter**  
72, avenue du Dr Arnold Netter - 75012

**VAL-DE-MARNE**  
Saint-Maur-des-Fossés  
7-9, avenue du Mesnil - 94210

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72  
Contactez-nous : [contact@sestidf.fr](mailto:contact@sestidf.fr)

**Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?**

Appelez-nous : 01 46 45 90 72  
Contactez-nous : [contact@sestidf.fr](mailto:contact@sestidf.fr)

**[www.sestidf.fr](http://www.sestidf.fr)**

Découvrez les modules de e-learning sur notre site internet, rubrique «Formation».



**SEST**

Service aux Entreprises  
pour la Santé au Travail



**SEST**

Service aux Entreprises  
pour la Santé au Travail



La prévention des troubles musculo-squelettiques liés à la conduite

**Véhicule : faites les bons choix et les bons réglages**

### Entrer et sortir du véhicule

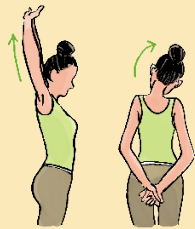
Pivoter l'ensemble du corps en rentrant et en sortant de la voiture



### Temps de pause

Profiter d'un temps de pause pour s'hydrater et s'étirer. En cas de long trajet, faire une pause toutes les 2h.

### Cou et épaules :



### Dos :



### Ajuster le siège

- **Régler la position du siège en hauteur et en profondeur par rapport au plancher** pour permettre au conducteur de poser entièrement son pied sur les pédales, talon au plancher, jambes légèrement en flexion, bas du dos appuyé contre le dossier. Les pédales doivent être accessibles sans obliger le conducteur à avoir les jambes tendues ou trop en flexion.
- **Régler l'inclinaison du dossier à 110° par rapport aux jambes**
- **Régler la distance entre le dossier et le volant** pour permettre au conducteur de poser ses poignets sur le haut du volant, sans toutefois avoir les bras complètement tendus.



Le dossier du siège ne doit pas nuire à la vision arrière lors de la conduite, obligeant le conducteur à faire une torsion du tronc lors de ses contrôles visuels. De même pour l'appui-tête qui doit être positionné de façon à garantir une sécurité maximale en cas de choc sans gêner la visibilité.



Retrouvez notre vidéo tutorial sur l'installation au poste de conduite !



**La conduite d'un véhicule peut engendrer des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) tels que des douleurs au dos, genoux, épaules, cou et des troubles de la circulation sanguine entraînant de l'inconfort.**

Le salarié doit prendre le temps de faire les bons réglages pour limiter les postures contraignantes et éviter les points de pressions exercés sur le corps pouvant nuire à la bonne circulation sanguine au niveau des membres inférieurs.

Les TMS touchent les **articulations, les muscles et les tendons**. Ce sont les maladies professionnelles les plus répandues. Elles représentent **87% des cas ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière, en raison de séquelles**. Elles ont **augmenté de 60% en 10 ans !**

Préserver la santé des salariés qui conduisent dans le cadre de leur activité professionnelle, passe par deux éléments clés :

- **Choisir un véhicule en fonction de caractéristiques spécifiques, offrant la possibilité aux conducteurs de faire un maximum de réglages afin de diminuer l'exposition aux TMS** (voir les critères ci-dessous)
- **Agir sur l'organisation du travail pour limiter le stress** : anticiper les temps de trajets, les distances et les éventuels aléas liés à l'activité, privilégier des plages horaires d'arrivée plutôt qu'une heure précise, etc.

## NOS CONSEILS AUX EMPLOYEURS

Le choix d'un véhicule à usage professionnel doit répondre à un certain nombre de critères indispensables dans la prévention des TMS liées à la conduite.

### Le volant

- Ajustable en hauteur et en profondeur.

### Le siège

- Ajustable en hauteur et en profondeur ;
- Soutien de la cambrure lombaire ;
- Revêtement pouvant laisser passer l'air (permettant d'absorber une partie des vibrations) ;
- Accoudoir central.

### Les ambiances thermiques et sonores

- Insonorisation de l'habitacle du véhicule ;
- Réglage de la température et de la ventilation de l'habitacle (climatisation).

### Les pédales et le levier de vitesse

- Boîte automatique ;
- Contrôle des vitesses sur le volant.

### Les références INRS :

- ED 986 « Le risque routier en mission »
- ED 6055 « Carnet de suivi des VUL »
- ED6046 « Choisir un VUL »

### Le coffre

- Adapté au matériel à transporter ;
- Facile d'accès ;
- Véhicule dont le bord du coffre n'entrave pas le chargement et déchargement par glissement.

### L'entretien du véhicule

- Il est important d'organiser la maintenance régulière des véhicules. La planification des entretiens et la mise en place d'un carnet de suivi peuvent faciliter cet entretien.

### Véhicule Utilitaire Léger (VUL)

- Dispositif d'arrimage et cloison de séparation pleine (norme ISO 27956) ;
- Accès par marche avec revêtement antidérapant ;
- Barre d'accès facile et préhensible ;
- Poignées portières et coffre simples à actionner ;
- Indicateur de charge (limitant la surcharge pouvant entraîner une défaillance du VUL).

**En cas de véhicule partagé : choisir un modèle qui permette un maximum de réglages** pour s'adapter aux différentes morphologies des conducteurs.

### Dispositifs de confort et de sécurité

**ESP** : programme électronique de stabilité. Il améliore le contrôle de la trajectoire, détecte la perte d'adhérence et agit sur le freinage de chaque roue pour éviter le dérapage. Attention, l'ESP ne permet pas d'éviter toutes les sorties de route.

**ABS** : système antiblocage des roues. En cas de freinage d'urgence, il permet d'éviter le blocage des roues et de conserver le contrôle de la direction. Il ne raccourcit pas la distance de freinage.

**AFU** : Aide au Freinage d'Urgence. Il détecte le passage anormalement rapide de la pédale d'accélérateur à la pédale de frein. Combiné à l'ABS, il amplifie au maximum le freinage sans bloquer les roues. En cas de déclenchement de l'AFU, les feux de détresse s'allument automatiquement.