

Prévention des risques professionnels

Artisans taxi 

Des gestes simples pour vous protéger





Être victime d'un accident de la route, avoir mal au dos, présenter des troubles de la digestion, des baisses de l'attention... Pour les chauffeurs de taxi, les risques professionnels sont multiples.

En tant que professionnel indépendant, des gestes simples vous permettent de protéger votre santé et celle de vos salariés et d'assurer ainsi la pérennité de votre entreprise.

Cette brochure d'information vous propose de nombreux conseils de prévention adaptés à votre quotidien.



LES CONTRAINTES DE POSTURE

Quels risques pour la santé ?

Une mauvaise position de conduite, une station assise trop prolongée peuvent se traduire par un « mal de dos ». En pratique, il peut s'agir :

- de contractures cervicales ;
- de tassements lombaires ;
- de lumbagos (« tours de rein »).

Lors de la conduite, les chauffeurs sont de plus soumis à de nombreuses vibrations. Celles-ci passent par le volant et sont transmises dans tout le corps.

À terme, elles abîment les disques vertébraux du bas du dos, altération à l'origine de douleurs dans les jambes.

La position assise prolongée multiplie, quant à elle, les risques de varices ou de phlébites (formation d'un caillot dans les veines de la jambe, avec un risque d'embolie pulmonaire).

La manutention de charges (par exemple lors du chargement ou déchargement des bagages des clients) expose également à des traumatismes de la colonne vertébrale.

Comment vous protéger ?

Plusieurs réflexes simples peuvent vous aider à éviter ou à limiter ces pathologies :

- choisissez un véhicule avec un siège adapté, susceptible d'absorber le maximum de vibrations et réglez-le très soigneusement ;
- adoptez une position de conduite qui ménage votre dos (quitte à laisser un tout petit peu moins de place pour les jambes des clients...);
- préférez les boîtes de vitesses automatiques pour supprimer les contraintes sur la jambe gauche, le bras droit et la colonne vertébrale ;
- profitez des attentes en station pour sortir du véhicule (au moins une fois toutes les deux heures) et faire quelques pas ou faites des pauses toutes les deux heures pour vous dégourdir les jambes ;
- si nécessaire, portez des chaussettes ou des bas de contention (pour éviter la phlébite) ;
- buvez beaucoup d'eau (également pour éviter la phlébite) ;
- lors des manipulations de bagages, veillez à maintenir votre dos droit ;
- préférez si possible les véhicules break qui bénéficient d'un plancher du coffre plat et plus bas et d'une ouverture de coffre plus large, facilitant la manipulation des bagages.

Une activité physique (comme la gymnastique) peut également contribuer à lutter contre le "mal de dos" et les problèmes de circulation veineuse.
Parlez-en avec votre médecin.



LES CONTRAINTES LIÉES AUX HORAIRES ET À L'ORGANISATION DU TRAVAIL

Quels risques pour la santé ?

Hypoglycémie, digestion difficile... sont autant de symptômes liés à une alimentation fragmentée et déséquilibrée, imposée par des horaires contraignants et une position assise prolongée (compression gastrique).

Pour tenir le coup, les chauffeurs de taxi ont tendance à prendre des produits trop sucrés, des excitants (café notamment) et des repas faciles à grignoter, entraînant des baisses d'énergie régulières et un risque de surpoids (en raison de l'immobilité).

Les horaires de travail prolongés et décalés sont également à l'origine de fatigue, de nervosité voire de déprime. La conduite urbaine est, quant à elle, particulièrement génératrice de stress.

Comment vous protéger ?

Plusieurs gestes simples permettent de réduire ces risques :

- ne négligez pas le petit-déjeuner qui doit représenter plus de 20 % des apports journaliers ;
- optez pour une alimentation riche en vitamine E comme les avocats, les fruits secs et les légumes verts ;
- évitez autant que possible le traditionnel sandwich et prenez le temps d'un repas équilibré ;
- en guise de collation, emportez avec vous des fruits frais ou secs ;
- limitez au maximum le café, surtout la nuit, car il entraîne une augmentation du seuil lumineux nocturne ;
- supprimez toute consommation d'alcool et soyez très vigilant quant à la consommation de médicaments (signalez à votre médecin votre profession, en cas de prescription de médicaments, pour éviter toute contre-indication à la conduite et repérer les pictogrammes sur les boîtes) ;
- aménagez au maximum vos horaires de travail de façon à faire des pauses et à vous organiser des temps de repos (une heure de sommeil vaut mieux qu'une tasse de café) ; n'hésitez pas à signaler à votre médecin vos troubles éventuels de sommeil ;
- pratiquez une activité physique régulière pour lutter contre la fatigue musculaire et la tension nerveuse.



LES CONTRAINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ

Quels risques pour la santé ?

Comme tous les professionnels de la route, les chauffeurs de taxi sont exposés au risque d'accident de la circulation.

Comment vous protéger ?

Les pouvoirs publics se sont depuis plusieurs années fortement engagés en faveur de la sécurité routière. Au-delà des recommandations liées à la systématisation du port de la ceinture de sécurité (à l'avant comme à l'arrière) et au respect du code de la route et des limitations de vitesse, plusieurs messages sont à retenir :

- équipez votre véhicule au meilleur niveau de sécurité : les équipements de sécurité et de confort de type ABS, airbags conducteur et passagers, climatisation, direction assistée, système d'assistance électronique à la conduite, commandes de la radio au volant, limiteur de vitesse, système d'aide à la navigation, pneus neige, témoin de pression des pneumatiques... permettent non seulement d'éviter les accidents mais aussi d'en réduire la gravité ;
- assurez-vous du bon entretien de votre véhicule ;
- pour vos communications téléphoniques, munissez-vous d'un kit mains libres et limitez-les au maximum ;
- tenez-vous régulièrement informé des conditions météorologiques et de l'état du trafic ;
- surveillez votre hygiène de vie pour limiter tous les risques de somnolence, de baisse de vigilance et de fatigue au volant.

LES CONTRAINTES DE CONFINEMENT

Quels risques pour la santé ?

Un véhicule est un espace très restreint, dans lequel vous passez chaque jour de nombreuses heures. Cette situation peut avoir des conséquences sur la santé, qui trouvent leur origine dans :

- la climatisation (dessèchement, risque d'infection microbienne en cas de mauvais entretien...);
- les écarts de température avec l'extérieur (refroidissements, angines...);
- les brusques changements de luminosité (éblouissements).

Comment vous protéger ?

Ces risques doivent vous inciter à prendre certaines précautions pour préserver votre santé. Ainsi, pour éviter les risques liés à la climatisation et aux contrastes de température entre l'air intérieur et l'air extérieur :

- évitez d'abuser de la climatisation mais aussi du chauffage (utilisation trop longue, températures excessives pour le froid ou le chaud...);
- entretenez et faites entretenir très soigneusement et régulièrement votre climatisation (changement du filtre, vérification de l'évacuation des condensations...).

Pour limiter les agressions visuelles (lumière ou phares éblouissants, changements brusques de luminosité...):

- utilisez la fonction anti-éblouissement des rétroviseurs, les filtres de protection solaire, les lunettes de soleil...;
- et surtout, faites suivre régulièrement votre vue.

LES CONTRAINTES D'ENVIRONNEMENT

Quels risques pour la santé ?

Bien que le lien direct ne soit pas toujours facile à établir, la pollution atmosphérique subie durant de longues périodes à l'intérieur des véhicules et au milieu de la circulation peut être à l'origine de plusieurs phénomènes :

- irritations de la gorge ;
- gêne respiratoire ;
- irritations des yeux ;
- maux de tête.



Ces désagréments peuvent évoluer vers des troubles plus graves : conjonctivites, asthme, eczéma, bronchite.

Comment vous protéger ?

Il n'existe pas de remède miracle contre la pollution, mais il est cependant possible d'en limiter les effets :

- renouvelez l'air intérieur de votre véhicule le plus souvent possible (en roulant) ;
- dans les embouteillages, utilisez la fonction « recyclage de l'air » de votre climatisation ;
- ne laissez pas votre moteur tourner à l'arrêt (en station) ;
- évitez d'abuser des produits désodorisants et désinfectants, qui comportent des composants chimiques ;
- et, bien entendu, n'ajoutez pas la pollution du tabac à la pollution atmosphérique : bien que la loi anti-tabac ne concerne pas les taxis, vous êtes en droit de décréter votre véhicule « sans tabac » et vos clients doivent respecter votre choix.

LES CONTRAINTES DE PROXIMITÉ

Quels risques pour la santé ?

Chaque jour, des dizaines de personnes passent dans votre taxi. Cette situation est à l'origine de risques communs à toutes les professions de contact :

- grippe ;
- pathologies pulmonaires (infections respiratoires) ;
- pathologie ORL (nez, gorge, oreilles).

Dans le cas de la grippe, par exemple, le virus se transmet soit par l'air (sécrétions respiratoires émises lors de la toux, des éternuements et de la parole), soit par le contact (mains portées au nez, aux yeux ou à la bouche après avoir touché des surfaces contaminées par les sécrétions respiratoires).

Comment vous protéger ?

La première précaution est de limiter au maximum les contacts. D'autres réflexes pour mieux protéger sa santé sont à acquérir :

- aérez régulièrement votre véhicule ;
- lavez-vous les mains chaque fois que vous en avez l'occasion (par exemple, lors de vos arrêts) ;
- veillez soigneusement à la propreté de votre véhicule ;
- la vaccination contre la grippe est très efficace : parlez-en à votre médecin.

Le document unique

L'obligation de prévention des risques professionnels s'applique à tous les employeurs. Le chef d'établissement a la responsabilité d'établir et de mettre à jour chaque année un « document unique d'évaluation des risques professionnels », lequel doit servir de base au développement d'actions de prévention dans l'entreprise.

Si vous employez des salariés, la Carsat* de votre région peut vous proposer une aide technique, voire financière, pour vous accompagner dans la maîtrise de vos risques.

* Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail



Retrouvez ces informations et bien d'autres
sur le site du RSI entièrement dédié à la prévention.



www.le-rsi.fr/prevention

Le RSI est votre interlocuteur social
unique pour toute votre protection
sociale personnelle obligatoire.

VOTRE CAISSE