

Toutefois, cette tendance peut s'inverser lorsque l'habitude devient trop importante (baisse de la vigilance).

Il est donc préférable d'avoir une certaine polyvalence des chauffeurs sur les tournées. De plus, cela garanti un partage des connaissances et moins de risque de désorganisation en cas de départ d'un chauffeur ou d'absentéisme.

#### **Accompagnement de nouveaux chauffeurs**

Il permet de réduire les risques liés à la méconnaissance de la tournée.

#### **Système de suivi des livraisons et son retour d'infos**

Son utilisation permet la possibilité de retrouver les erreurs, d'équilibrer les tournées...

#### **Planning**

Communiquez à l'avance les tournées à vos chauffeurs.

#### **Sécurité**

N'encouragez pas les comportements excessifs par le biais de « primes à la rapidité », ou du « au fini / parti ».

Préférez des « non-primés » à la casse (colis ou véhicules).

#### **Anticipation et communication**

Prévoyez un dispositif de gestion des imprévus (outils de communication et de suivi) afin de faciliter le travail des chefs d'équipe (diminution du stress et de la charge mentale). Adaptez les tournées en fonction des remontées d'informations.

#### **Aggression**

Limitez la quantité d'argent pris en charge par les chauffeurs.

Formalisez et diffusez les conseils et procédures à suivre en cas d'agression.

#### **Pour les salariés**

##### **Organisation**

Organisez votre tournée à l'avance (coordonnées, itinéraires, nom du contact, essence...).

##### **Vigilance**

Faites attention à la baisse de vigilance consécutive à l'habitude.

##### **Sécurité au volant**

Respectez les consignes de circulation sur les sites où vous livrez (plan de circulation). Respectez le code de la route (pas de prises de risque pour respecter absolument les délais de livraisons).

##### **Anticipation et communication**

Faites remonter les informations relatives aux difficultés rencontrées lors des tournées (longueur, difficultés de parcours, inadaptation du véhicule, charge de colis trop importante, délais trop courts...).

##### **Aggression**

Ne conservez pas de grosses sommes d'argent.

Appliquez les conseils et procédures en cas d'agression.



## **CHARGEMENT ET LIVRAISON**

**Saviez-vous que les chutes de plain-pied, d'objets dans le secteur de la messagerie, sont à l'origine de près de 5.000 jours d'arrêt de travail par an rien que dans les Bouches-du-Rhône.**

Ces quelques recommandations vous aideront à prévenir ces risques.

#### **Pour les employeurs**

##### **Équipement**

Équipez les véhicules de livraison des aides à la manutention adaptées (hayons, diable, transpalette, Chariots).

##### **Adaptation**

Adaptez les camions avec des possibilités de ranger et de fixer les colis (barres de fixation, sangles...).

#### **Organisation**

Organisez-vous pour que le chargement puisse être effectué à deux si de grosses pièces sont à charger.

#### **Sensibilisation**

Sensibilisez et formez le personnel à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP, Dos et Santé).

#### **Pour les salariés**

- Portez vos EPI équipements de protection individuelle haussures de sécurité, gants...

- Utilisez les aides à la manutention disponibles.

- Respectez les bonnes postures lors du port des colis.

- Organisez le rangement du véhicule en fonction de votre tournée, mais également de façon à prévenir le risque de chute d'objets.

- Ne sautez pas en descendant de votre véhicule.

- Sollicitez une aide sur le lieu de la livraison pour les colis lourds et/ou volumineux.

## **BIBLIOGRAPHIE**

**INRS. Choisir son véhicule utilitaire léger (VUL).**  
ED 6046

**INRS. Le carnet de suivi des véhicules utilitaires léger (VUL).**  
ED 6055

**INRS.** [www.inrs.fr/actus/trashtest.html](http://www.inrs.fr/actus/trashtest.html)

**Ministère du Travail** [www.travailler-mieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html](http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html)



# **MESSAGERIE**

## **Conseils**

**Pour prévenir les risques messagerie livraison, il est possible d'agir sur l'organisation du travail, les déplacements, ainsi que sur les véhicules et les équipements...**

**VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL EST VOTRE INTERLOCUTEUR PRINCIPAL, N'HÉSITEZ PAS À LE CONTACTER**



Suivez-nous sur Facebook et LinkedIn

© Gims - Juin 2019

Siège social : 11 rue de la République 13002 Marseille  
Tel : 04 91 14 32 14 - [info@gims13.com](mailto:info@gims13.com) - [www.gims13.com](http://www.gims13.com)

## CONSEILS

Employeurs et salariés,  
protégez-vous de vos risques  
professionnels.

L'évaluation des risques  
doit être réalisée et mise  
à jour annuellement avec  
la participation des salariés,  
à partir des situations réelles  
de travail et avec l'appui  
de votre médecin du travail.

**La démarche d'évaluation des risques,  
formalisée par le document unique,  
a pour objectif de définir et de mettre  
en œuvre un programme de prévention  
prenant en compte les aspects humains,  
techniques et organisationnels.**



### LES TMS, TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les TMS sont des pathologies qui affectent  
les tissus (tendons, nerfs, gaines synoviales)  
situés à la périphérie des articulations.

Ils se développent principalement :

- **À l'épaule** (tendinite de la coiffe des rotateurs)
- **Au coude** (épicondylite)
- **Au poignet** (syndrome du Canal Carpien)

La douleur, ressentie au cours ou en dehors  
de l'activité, en est l'expression la plus ma-  
nifeste et est souvent associée à une gêne  
fonctionnelle invalidante.

Ces pathologies invalidantes pour l'exercice  
de l'activité professionnelle, le sont aussi pour  
la vie personnelle.

**Les TMS sont des maladies trouvant leur  
source dans une combinaison de facteurs  
d'origine organisationnelle, biomécanique,  
psychosociale ou environnementale.**

### Facteurs biomécaniques

Il s'agit d'analyser au poste de travail :

#### Les gestes et postures adoptées

Travail bras en l'air, sur la pointe des pieds...

#### Les efforts fournis

Tonnage manutentionné, charge unitaire...

#### La répétitivité des gestes

Nombre de fois où le même geste est répété  
par unité de temps.

### Facteurs organisationnels

Il s'agit d'analyser :

#### Les conditions de réalisation des gestes

Rythme de travail, organisation des pauses,  
possibilités de coopération...  
Elles peuvent accroître ou diminuer les marges  
de manœuvre du salarié lui permettant de  
réguler son activité et donc d'en diminuer  
les contraintes.

### Facteurs psychosociaux

Il s'agit d'analyser la façon dont le travail est :

#### Perçu par les salariés

Charge mentale, flux d'informations à traiter  
au poste, impératifs qualité, incertitudes sur  
la production, fonctionnements en marche  
dégradée...

#### Ressenti au travail

Soutien ou non des collègues, de la hié-  
rarchie, marges de manœuvre du salarié,  
incertitudes sur les objectifs, les repères  
dont le salarié dispose...  
Ces facteurs peuvent s'exprimer par du  
stress au travail.

### Facteurs environnementaux

Il s'agit d'analyser :

#### Les conditions d'ambiance dans lesquelles le travail est effectué.

Température, humidité, éclairage, bruit...



### VEHICULES ET CONDUITE

**Saviez-vous que les accidents de la route  
représentent près de la moitié des acci-  
dents du travail mortels?**

Ces quelques recommandations vous aideront  
à prévenir ces risques.

### Pour les employeurs

#### Qualité et entretien du véhicule

- Préférez l'utilisation de véhicules dispo-  
sants de sièges réglables, de climatisation  
automatique, de l'ABS, d'airbags, de correc-  
teur de trajectoires...
- Privilégiez les contrats d'entretien des  
véhicules par une entreprise spécialisée.
- Mettez en place un suivi de l'état des vé-  
hicules par les chauffeurs.
- L'utilisation de GPS peut-être un bon outil  
pour gérer les imprévus, la circulation, les  
secteurs non connus par les chauffeurs.
- Les salariés ayant un véhicule attitré sont  
généralement plus précautionneux.

## RAPPEL DE LA LOI

**L'employeur a pour obligation  
d'assurer la sécurité et de protéger  
la santé des travailleurs.**

Article L4121-1 du code du travail

**D'évaluer l'ensemble des risques  
auxquels les salariés sont susceptibles  
d'être exposés dans l'exercice de leur  
activité.**

Article R4121-1 du code du travail

### Prévention

- Mettez à disposition dans les véhicules des  
gilets jaunes, des triangles de signalisation,  
des outils de dépannage rapide, une boîte  
d'ampoules de rechange, trousse de pre-  
miers secours et liste de numéros d'urgence.
- Proposez des stages de perfectionnement  
à la conduite ou de prévention des risques  
routiers.
- Contrôlez régulièrement la validité du per-  
mis de conduire de vos salariés.

### Pour les salariés

#### Entretien du véhicule

- Vérifiez régulièrement l'état et pression des  
pneus, les niveaux, l'état des essuie-glaces,  
la propreté du pare-brise.
- Remplissez un carnet de suivi du véhicule  
afin de favoriser la remontée et la transmis-  
sion d'infos à la hiérarchie et aux collègues.

### Prévention

- Utilisez les possibilités de réglages du siège.
- Laissez la messagerie de votre téléphone  
répondre si vous ne pouvez pas vous arrêter  
pour répondre.
- Ayez une bonne hygiène de vie (repas, alcool,  
sommeil...) et adaptez-la à votre fatigue et à vos  
horaires.
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues.
- Ayez à disposition des lunettes de vue de  
rechange ainsi que des verres solaires.



### ORGANISATION DES TOURNÉES

**Saviez-vous que les Facteurs Psycho-Sociaux  
(FPS) caractérisent un déséquilibre entre la  
perception des contraintes qui sont impo-  
sées à une personne et les ressources dont il  
dispose pour y faire face?**

L'origine des facteurs psychosociaux (FPS)  
est multifactorielle.  
Ces FPS peuvent être à l'origine de diffé-  
rentes pathologies telles que des dépres-  
sions, des problèmes de sommeil, mais ils  
peuvent également favoriser l'apparition de  
troubles musculosquelettiques (TMS), voire  
entraîner des accidents du travail.

Ces quelques recommandations vous aideront  
à prévenir les risques

### Pour les employeurs

#### Polyvalence des chauffeurs

Les constats font apparaître que les acci-  
dents sont réduits sur les tournées que les  
chauffeurs connaissent le mieux.

