GIMS
PRÉVENTION
SANTÉ TRAVAIL

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

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 manifeste 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 hiérarchie, 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 accidents 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 disposants de sièges réglables, de climatisation automatique, de l'ABS, d'airbags, de correcteur de trajectoires...

• Privilégiez les contrats d'entretien des véhicules par une entreprise spécialisée.

• Mettez en place un suivi de l'état des véhicules 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 boite d'ampoules de rechange, trousse de premiers 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 permis 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 transmission 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 imposées 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 différentes pathologies telles que des dépressions, des problèmes de sommeil, mais ils peuvent également favoriser l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS), voire entrainer 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 accidents sont réduits sur les tournées que les chauffeurs connaissent le mieux.

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-primes » 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

Equipement
Equipez 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.

Sensibiliation
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 chaussures 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 prévenirle 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

Ministère du Travail www.travailler-mieux.gouv.fr/Troubles-musculo-squelettiques-TMS.html

GIMS PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL · GIMS FONDATION · HumanCaire Votre investissement prévention

© Gims - Janvier 2023.
Siège social : 18 rue de la République 13001 Marseille
Tel : 04 91 14 32 14 - info@gims13.com
www.gims13.com