

## Professions et lieux de travail

### Conducteurs - Distance (généralités)

#### Sur cette page

[Quels types de travail un conducteur accomplit-il?](#)

[En quoi consiste le travail des conducteurs?](#)

[Quels sont les principaux risques pour la santé et la sécurité des conducteurs?](#)

[Quelles sont les mesures de prévention que les conducteurs peuvent adopter?](#)

[Quelles sont les méthodes de travail sécuritaires qu'il faut connaître?](#)

---

#### Quels types de travail un conducteur accomplit-il?

Ce profil renvoie à tout travailleur qui conduit un véhicule motorisé pendant de longues périodes pour les besoins de son emploi. Il peut s'agir de travailleurs qui conduisent des véhicules de travail ou des véhicules personnels, de travailleurs qui conduisent d'un endroit à l'autre, qui se rendent à une réunion à l'extérieur, qui ramassent des fournitures de bureau, etc. De nombreuses personnes conduisent pendant la majeure partie de leur travail – le personnel de première intervention, les arpenteurs, les travailleurs chargés de la réparation et de l'entretien de la route, ceux qui travaillent dans le domaine de la vente, des soins à domicile, du commerce, les travailleurs qui conduisent des taxis, des autobus, et des fourgonnettes, qui travaillent dans le domaine du transport en commun, qui conduisent des autobus scolaires, des dépanneuses. Bien que la conduite d'un véhicule puisse faire partie de nombreux emplois, le présent document s'applique principalement aux travailleurs qui parcourent de longues distances ou qui conduisent pendant de longues périodes (comme plus de deux heures consécutives) en prenant rarement des pauses.

Veuillez aussi consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée « [Livreurs – Généralités](#) » pour une description des dangers courants auxquels s'exposent les travailleurs qui livrent des produits et une description des tâches dans le cadre desquelles ils doivent soulever ou transporter des objets.

---

#### En quoi consiste le travail des conducteurs?

Ce profil renvoie aux fonctions générales des conducteurs. Les conducteurs doivent conduire les véhicules de façon sécuritaire en tout temps. Ils peuvent livrer ou non des marchandises ou des passagers. Les conducteurs sont souvent chargés des inspections avant le départ, de la planification des itinéraires et de l'établissement des horaires.

---

## Quels sont les principaux risques pour la santé et la sécurité des conducteurs?

- Utilisation d'appareils causant une distraction y compris les téléphones cellulaires, les appareils de système mondial de localisation (GPS), etc.
- Demeurer en position assise pendant de longues périodes.
- Vibration de la route ou du véhicule.
- Être apte à conduire (vue/vision nocturne, troubles médicaux, etc.).
- Conditions routières et météorologiques variables, y compris la conduite hivernale.
- Travailler seul.
- [Stress](#).
- Fatigue, travail par quart, travail tard ou journées de travail prolongées.
- [Facultés affaiblies](#).
- Conduite de nuit (moment de la journée, visibilité réduite, etc.).
- Comportements des autres conducteurs (utilisation du véhicule, « rage au volant »).
- [Violence en milieu de travail](#) (p.ex. intimidation, abus verbal, attaques physiques, vol qualifié).
- Risque d'exposition à des produits chimiques ou à des matières biologiques dangereux mal étiquetés (p.ex. échantillons médicaux).
- Glissades, trébuchements et chutes au sortir du véhicule ou à la vérification des chargements.
- [Conciliation travail/vie personnelle](#) – Répercussions des moments éloignés de sa famille sur de longues périodes.

---

## Quelles sont les mesures de prévention que les conducteurs peuvent adopter?

- Suivre les politiques et procédures de sécurité routière de son organisation.

- Planifier ses déplacements pour utiliser des routes plus sécuritaires et se déplacer pendant des périodes plus sûres.
- Garder l'équipement et les véhicules en bon état de fonctionnement. Vérifier le [véhicule](#) avant de l'utiliser.
- Régler [le siège du conducteur pour assurer son confort](#).
- Régler les appareils comme [les téléphones cellulaires et les GPS](#) à la fonction mains libres.
- Suivre un cycle de quarts de travail recommandé et connaître les risques associés au [travail par quarts](#) (en rotation) et aux [journées de travail prolongées](#).
- Apprendre à conduire dans des [conditions hivernales](#) comme en présence de glace et de neige, ou éviter de conduire s'il n'est pas sécuritaire de le faire.
- Assurer que les aires de travail sont exemptes d'accumulation d'objets et d'équipement, notamment l'intérieur du véhicule. Les articles doivent être entreposés de manière sécuritaire.
- Utiliser [l'équipement de protection individuelle](#) (ÉPI) et les vêtements appropriés, y compris des chaussures de sécurité et des [vêtements de haute visibilité](#).
- Le [travailleur en solitaire](#) devrait utiliser un téléphone cellulaire ou un autre moyen pour maintenir un contact régulier avec son milieu de travail.
- S'informer sur les façons d'éviter les douleurs musculo-squelettiques ou les blessures causées par la [position assise pendant de longues périodes et dans des positions inconfortables](#).
- Comprendre les effets de la [vibration dans tout le corps](#).
- Agir pour éviter [les glissements, les trébuchements et les chutes](#).
- Ne pas consommer d'alcool ou d'autres [substances](#) (y compris les médicaments d'ordonnance) pouvant entraver la faculté de conduire.
- Ne pas utiliser de stimulants pour combattre la [fatigue](#).
- Être conscient des dangers associés aux charges transportées (comme les marchandises dangereuses, les exigences en matière de réfrigération, etc.).
- Être conscient du danger de laisser des personnes, des animaux, etc. dans un véhicule verrouillé et fermé lorsque les températures et l'exposition au soleil sont très élevées.

---

## Quelles sont les méthodes de travail sécuritaires qu'il faut connaître?

- Toujours suivre les lois applicables notamment celles régissant les heures de travail, la circulation ou les autoroutes locales.
- Porter sa ceinture de sécurité.
- Savoir comment utiliser le véhicule en toute sécurité, y compris les téléphones cellulaires et d'autres appareils, et conduire dans les conditions routières du moment (y compris la conduite hivernale).
- Prendre régulièrement des pauses. Se lever, marcher et [s'étirer](#).
- Manger des repas sains.
- Arrêter de conduire si la fatigue s'installe ou s'il s'avère risqué de continuer.
- Connaître les politiques de son entreprise concernant les procédures d'urgence, et le signalement des incidents ou des accidents.
- Savoir comment inspecter le véhicule avant chaque utilisation.
- Assurer l'entretien approprié du véhicule.
- Consulter fréquemment l'information en matière de sécurité chimique, y compris le [SIMDUT](#) et [les exigences en matière de transport des marchandises dangereuses \(TMD\)](#), le cas échéant.
- Se préparer aux mauvaises conditions météorologiques (froid et chaud).
- S'informer des risques liés à la fatigue.
- Utiliser les rotations par quarts appropriées.
- Savoir si les médicaments comportent des effets qui pourraient nuire à la conduite. Lire l'étiquette, suivre les instructions et consulter un professionnel de la santé avant de conduire.
- Appliquer des procédures de travail sécuritaires pour le travail en solitaire, ou à l'extérieur, ou dans le cadre de la manipulation d'argent. Établir une procédure de déclaration des présences.
- Connaître des moyens de prévenir la violence en milieu de travail (p.ex. travail en solitaire, intimidation, abus verbaux, attaques physiques, vol qualifié).
- Mettre en pratique des techniques sécuritaires de levage et de manutention des matériaux (levage, transport, dépôt de la charge, etc.).
- Prévenir les glissades, les trébuchements et les chutes de plain-pied, dans les escaliers et les échelles.
- Ne pas laisser des personnes ou des animaux dans un véhicule verrouillé, fermé, dans des conditions météorologiques extrêmes (p.ex. chaleur ou froid).

Toujours :

- Savoir comment signaler un risque.
  - Respecter les règles de sécurité de l'entreprise.
- 

Date de la première publication de la fiche d'information : 2016-09-28

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2023-08-30

## **Avertissement**

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.