

# Des gestes simples pour vous protéger





# Des **gestes simples** pour vous protéger

Les risques liés à la manutention  
et aux gestes et postures ..... 2

Le risque routier ..... 5

Les risques biologiques et chimiques  
(risque infectieux et pollution  
atmosphérique) ..... 8

Les risques psychosociaux  
(stress et violences externes) ..... 11

L'alimentation et l'hygiène de vie ..... 14



Votre activité professionnelle n'est pas sans danger. Elle vous expose à des risques pouvant compromettre votre santé : lombalgies, douleurs articulaires, accidents de la route, stress, maladies cardio-vasculaires...

Heureusement des **gestes simples** vous permettent de protéger votre santé et celle de vos salariés et de poursuivre votre activité dans les meilleures conditions. Cette brochure d'information vous propose de nombreux conseils de prévention adaptés à votre quotidien.

# LES RISQUES LIÉS À LA MANUTENTION ET AUX GESTES ET POSTURES

Les atteintes du dos, de l'épaule, du coude ou du poignet sont fréquentes dans le secteur du transport de personnes.

Ces atteintes, appelées troubles musculo-squelettiques (TMS) se manifestent par des douleurs, des diminutions de la force et de la mobilité.

Les TMS sont principalement dus :

- **à la position assise prolongée** du chauffeur de taxi pendant sa journée de travail ;
- **aux vibrations** produites par le véhicule et transmises à l'ensemble du corps (dos, épaules, bras...). De plus, elles peuvent être amplifiées par la vitesse moyenne de conduite, le type de véhicule ou encore la qualité des suspensions et des pneumatiques (usure, gonflage) ;
- **à la manutention répétées de charges** (bagages, colis) ;
- au passage régulier d'une position assise et immobile, à une position debout avec des **mouvements de flexion-extension du tronc** ;
- **au stress**, à une **surcharge de travail** et à une **récupération insuffisante**.

## ■ Quelles précautions prendre ?

### Mesures générales

- Choisissez un véhicule avec un siège adapté susceptible d'absorber le maximum de vibrations et réglez-le soigneusement ainsi que votre volant ;
- privilégiez les véhicules breaks ou monospaces avec une grande ouverture de coffre pour faciliter la manutention des bagages ;
- préférez les boîtes de vitesse automatiques pour supprimer les contraintes sur la jambe gauche, le bras droit et la colonne vertébrale ;
- pliez les genoux pour attraper le bagage au sol, maintenez votre dos droit et les épaules alignées lorsque vous le soulevez **1**. Lorsqu'un passager a besoin d'aide pour sortir de votre véhicule, veillez également à maintenir votre dos droit ;
- évitez les rotations de la colonne vertébrale. Assurez-vous que tout ce dont vous avez besoin est placé devant vous pour éviter de vous retourner sur votre siège.

3

### Régler son siège

- Réglez la distance entre votre siège et les pédales de manière à maintenir vos jambes légèrement fléchies (angle compris entre 100° et 120°) ;
- veillez à ce que votre dossier soit légèrement incliné (15°-25°) tout en ayant la tête, le tronc et le bassin alignés ;
- veillez à bien caler le bas de votre dos dans le bas du dossier.



## Entrer et sortir de son véhicule

Le fait de rentrer et sortir de son véhicule de manière répétée peut être source de lombalgie. Il est important de disposer d'un véhicule proposant un maximum de modularités pour s'adapter à votre physionomie.

- Prenez des appuis : le volant et les montants de la portière **2** ;
- asseyez-vous puis pivotez en solidarifiant le tronc et le bassin pour éviter la rotation de l'un sur l'autre **3** ;
- évitez les torsions du tronc et les mouvements brutaux.

2



3



ADOPTÉZ CES GESTES ET POSTURES.  
ILS VOUS PERMETTRONT DE LIMITER LES MAUX DE DOS.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors de longues distances ou de trajets sur l'autoroute, le fait de modifier légèrement l'inclinaison du dossier permet de limiter l'apparition des crampes et des douleurs en bas du dos.

# LE RISQUE ROUTIER

Les accidents de la route sont la première cause de décès au travail.

Pour les artisans taxi, la conduite est le cœur de métier, la prévention du risque routier est donc essentielle. Elle consiste à agir sur l'aptitude à la conduite, le choix du véhicule, ainsi que la gestion des appels téléphoniques et des déplacements.

La fatigue au volant et/ou un véhicule mal entretenu augmentent le risque d'accidents de la route.

Ceux-ci peuvent entraîner des séquelles douloureuses et invalidantes et mettre en péril le maintien dans l'activité professionnelle.



## ■ Quelles précautions prendre ?

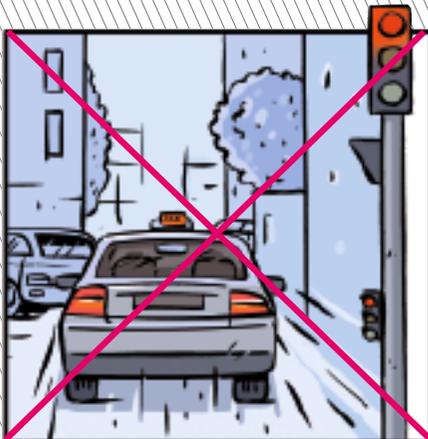
- Investissez dans un véhicule possédant des équipements de sécurité active (ESP, ABS, aide au freinage d'urgence, limiteur et régulateur de vitesse) et des équipements de sécurité passive (airbags conducteur et passager, frontaux et latéraux).
- planifiez et faites réaliser les entretiens de vos véhicules par des professionnels de la maintenance automobile ;
- vérifiez votre véhicule périodiquement : pneus, phares, clignotants, essuie-glaces...;
- respectez des temps de pause réguliers durant votre journée de travail ;
- organisez vos déplacements. Lorsque c'est possible, essayez de planifier vos tournées (prise de rendez-vous, gestion des temps d'attente, choix des itinéraires...);
- faites contrôler régulièrement votre vue par un ophtalmologue.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Lors d'une conversation téléphonique au volant, le temps de réaction augmente de 30 à 70 %. Le risque d'accident est multiplié par 5 avec le téléphone en main et par 4 avec le kit mains libres.
- Certains traitements médicamenteux entraînent des risques pour la conduite. Ils sont indiqués sur la boîte des médicaments par les pictogrammes suivants :



Lisez attentivement la notice et respectez la posologie prescrite.



3

**Bannissez :**

- la consommation d'alcool et de drogues ;
- les dépassements de vitesse **3** ;
- les conversations téléphoniques avec le téléphone en main **4**.



4

**Limitez :**

- l'utilisation du téléphone au volant, même avec un kit mains libres.

**Privilégiez :**

- le port de la ceinture de sécurité, même si elle n'est pas obligatoire dans le cadre de votre activité.

7



# LES RISQUES BIOLOGIQUES ET CHIMIQUES

De par leur activité, les chauffeurs de taxis s'exposent à des risques biologiques et chimiques pouvant nuire à leur santé et à leur organisme. Les deux principaux risques sont le **risque infectieux** et la **pollution atmosphérique**.

## Le risque infectieux

Chaque jour, les artisans taxi transportent des dizaines de personnes. Cette situation favorise le risque de contaminations respiratoires, ORL et cutanées.

Les modes de contamination sont multiples : par l'air (sécrétions émises lors de la toux, d'éternuements, de la parole) ou par contact (mains portées au nez, aux yeux ou à la bouche après avoir touché des surfaces contaminées).



## ■ Quelles précautions prendre ?

- Assurez-vous d'être à jour de vos vaccinations (Diphtérie, Tétanos, BCG, Hépatite B) et faites-vous vacciner contre la grippe saisonnière;
- pensez à l'hygiène de vos mains (lavez-vous les mains le plus souvent possible avec du savon ou un gel anti-bactérien) ;
- veillez à la propreté de l'intérieur de votre véhicule, avec un nettoyage particulier pour le tableau de bord, le volant, les bouches de ventilation ou encore les poignées de porte. Nettoyez ces zones à l'aide de produits désinfectants et anti-bactérien **5 6** ;
- aérez quotidiennement votre véhicule.



5



6

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La grippe touche chaque année 2,5 millions de personnes en France. La durée d'un arrêt de travail moyen pour une grippe est de 4,7 jours.



Pour un lavage des mains efficace, il est nécessaire de frotter au moins 30 secondes.

# La pollution atmosphérique

De par leur activité, les artisans taxis sont exposés à l'inhalation quotidienne des composants de la pollution atmosphérique et des gaz d'échappement (dioxyde de carbone, composés organiques volatils...).

Ces inhalations sur des périodes répétées peuvent provoquer des irritations de la gorge ou des yeux, des maux de tête, voire une gêne respiratoire.

10

## ■ Quelles précautions prendre ?

- Renouvelez l'air de l'habitacle le plus souvent possible ;
- fermez les fenêtres dans les embouteillages ou les parkings fermés, utilisez la fonction recyclage de l'air de votre climatisation **7** ;
- nettoyez les filtres des bouches de ventilation ;
- coupez le moteur lorsque vous êtes à l'arrêt dans les parkings fermés ;
- n'abusez pas de produits désodorisants et désinfectants.



**7**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La fumée du tabac aggrave les effets de la pollution atmosphérique sur l'organisme.

# LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

De par leur activité, les chauffeurs de taxis sont exposés à des risques psychosociaux, risques qui peuvent porter atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale. Au sein de la profession, les deux risques psychosociaux caractéristiques sont le **stress** et les **violences externes**.

## Le stress

L'amplitude horaire de la journée de travail, la concentration permanente (trafic routier, itinéraire), les gestes répétitifs et monotones de la conduite, le travail isolé, le contact avec la clientèle... sont autant de facteurs pouvant engendrer un état de stress chronique, voir d'épuisement professionnel (appelé aussi burn-out).

Loin d'être négligeables mais encore trop souvent négligés, les effets du stress et du surmenage sur la santé sont importants :

- fatigue mentale, détérioration des facultés de concentration et d'attention (sommolence, manque de vigilance);

- fatigue physique, troubles du sommeil ;
- troubles du comportement alimentaire (grignotage, prise de poids ou au contraire perte d'appétit) ;
- risque accru d'accidents (lié au manque de précaution et à l'augmentation du temps de réaction) ;
- impact sur la vie personnelle et familiale.

Sur le long terme, le stress peut favoriser l'apparition de pathologies cardio-vasculaires.

## ■ Quelles précautions prendre ?

- Optimisez votre organisation de travail lorsque votre activité le permet (planification des rendez-vous, gestion des temps d'attente, distance des courses, choix des itinéraires...);
- respectez des pauses régulières durant votre journée de travail ;
- prenez le temps nécessaire pour la prise des repas ;
- n'abusez pas des excitants (café, boissons énergisantes) ni des médicaments (pour rester éveillé ou au contraire pour dormir) ;
- préservez votre vie personnelle et la pratique d'une activité sportive.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress est également un facteur d'accentuation des TMS.

# Les violences externes

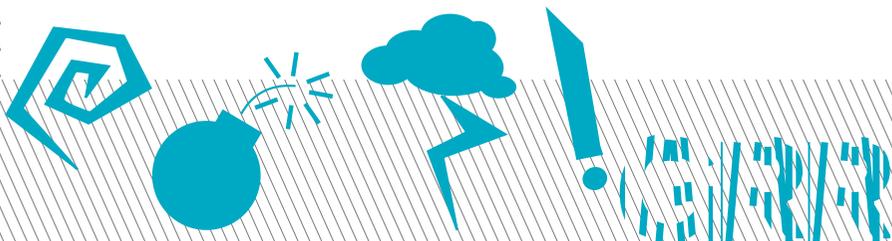
Le transport de passagers et le travail de nuit exposent les artisans taxi aux risques d'agression (verbale ou physique) et de vol.

Un artisan taxi est exposé professionnellement à la violence 15 fois plus que la moyenne.

Être victime d'une agression peut avoir de graves conséquences physiques, mais aussi psychiques telles que l'apparition d'un syndrome de stress post-traumatique.

## ■ Quelles précautions prendre ?

- Limitez les sommes d'argent dans le véhicule et ne communiquez pas sur ce sujet avec vos clients ;
- ne mettez pas en évidence vos objets de valeur (bijoux, smartphones...);
- lors du début d'une course demandez avec précision l'adresse de dépôt ou de prise en charge du client ;
- verrouillez les portes de votre véhicule lorsque vous voyagez seul ;
- restez le plus calme possible en cas de conflit verbal avec un client ;
- prenez connaissance des numéros d'urgence (police, pompiers).



# L'ALIMENTATION ET L'HYGIÈNE DE VIE

Des semaines de travail éprouvantes, l'activité de nuit, la sédentarité, les temps de repos irréguliers, ou encore les repas non équilibrés et pris « sur le pouce » favorisent chez les artisans taxi les problèmes de santé suivants :

- surpoids, voire obésité ;
- diabète ;
- hypertension artérielle ;
- troubles veineux (jambes lourdes, phlébites).

Ces diverses pathologies sont propices au développement des maladies cardio-vasculaires telles que les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

L'ensemble de ces conditions de travail peut également favoriser le surmenage et accroître le stress.



8

15

## ■ Quelles précautions prendre ?

- Limitez le grignotage, mangez le plus équilibré possible en privilégiant les fruits et les crudités et buvez régulièrement de l'eau ;
- évitez les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés ;
- n'abusez pas des excitants (café, boissons énergisantes) ni des médicaments ;
- faites des pauses régulières ; profitez-en pour marcher et faire des assouplissements **8** ;
- ayez recours à des chaussettes ou bas de contention pour favoriser la circulation sanguine ;
- préservez votre vie personnelle ainsi qu'une activité physique régulière ;
- limitez votre consommation de tabac et informez-vous auprès de votre médecin sur les méthodes d'arrêt du tabac ;
- consultez votre médecin pour un suivi biologique régulier.

### Sites internet utiles

- Site de l'Association de Prévention Routière (APR)  
[www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)
- Site dédié à la prévention du risque routier professionnel  
[www.risque-routier-professionnel.fr](http://www.risque-routier-professionnel.fr)
- Site de l'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des risques professionnels et des accidents du travail (INRS)  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- Site dédié à la nutrition et à la santé  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### 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'Evaluation des Risques Professionnels » (DUERP), qui doit servir de base au développement d'actions de prévention dans l'entreprise (décret n° 2001-1016 du 5 novembre 2011).



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

[www.rsi.fr/prevention-pro](http://www.rsi.fr/prevention-pro)

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

VOTRE CAISSE