

## PRÉCONISATIONS AUX EMPLOYEURS

- Prévoir un temps dans le planning pour les repas afin d'éviter les sauts de repas, intérêt des frigos dans le véhicule
- Anticiper au mieux le planning pour faciliter l'organisation entre la vie professionnelle et la vie personnelle (activité sportive régulière, suivi médical...)

*PAS PLUS DE 6 À 8 HEURES  
D'ÉVEIL NE DOIVENT  
S'ÉCOULER ENTRE 2 REPAS  
POUR ÉVITER LES BAISSSES DE  
VIGILANCE*

## RECOMMANDATIONS AUX SALARIÉS

- Suivi régulier par le médecin traitant : poids, tension artérielle, cholestérol, dépistage de diabète...
- Pratiquer une activité physique régulière (au moins une fois par semaine) diminue le risque de survenue de nombreuses maladies (cardiovasculaires, diabète...).

Plus que l'intensité de l'effort, c'est sa régularité qui compte :

*SAISISSEZ TOUTES LES  
OCCASIONS DU  
QUOTIDIEN POUR  
BOUGER.*

## RESPECTER DES GRANDS PRINCIPES

### ALIMENTAIRES :

- Manger équilibré
- Maintenir 3 à 4 repas par 24h
- Consacrer 20 mn par repas
- Éviter le grignotage
- Privilégier l'eau comme boisson



Plus d'infos sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Pour nous contacter :  
[www.alsmt.org](http://www.alsmt.org)

# Enquête chauffeurs

Étude par questionnaire Évrest (Evolutions et Relations en Santé au travail) et questionnaire hygiéno-diététique réalisée auprès de 617 chauffeurs PL ou VL vus en visite périodique par des médecins du travail de l'ALSMT entre décembre 2010 et novembre 2012.

**ALSMT**  
ASSOCIATION LORRAINE  
DE SANTÉ EN MILIEU DE TRAVAIL

## DES RYTHMES DE TRAVAIL FATIGANTS, UN RETENTISSEMENT SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES :

Par rapport aux salariés de la catégorie socioprofessionnelle équivalente (ouvriers lorrains) :

- Les chauffeurs sont plus soumis aux horaires décalés, au travail de nuit, aux horaires irréguliers, et aux horaires coupés
- Plus d'1/4 des chauffeurs ressentent une pression temporelle très forte (entre 7 et 10 sur une échelle de 1 à 10)
- Un chauffeur sur 2 dit sauter fréquemment des repas au cours de sa journée de travail (c'est 2 fois plus fréquent que chez les ouvriers lorrains). Ces sauts de repas sont plus fréquents chez les chauffeurs de nuit et chez les chauffeurs nationaux et internationaux.
- 4 chauffeurs sur 10 seulement déclarent pratiquer régulièrement une activité sportive



1 CHAUFFEUR SUR 4  
DIT AVOIR FRÉQUEMMENT  
DES TROUBLES DE VIGILANCE.

## LA FATIGUE ET LES TROUBLES DE VIGILANCE

Ils sont plus fréquemment retrouvés chez les chauffeurs travaillant de nuit, travaillant fréquemment les week-ends, ayant une pression temporelle forte, sautant régulièrement les repas ou pauses.

## ET L'ÉTAT DE SANTÉ DES CHAUFFEURS ?

- 1 chauffeur sur 5 se plaint de douleurs dorsales et lombaires
- 1 chauffeur sur 10 est atteint d'hypertension artérielle
- 6 chauffeurs sur 10 sont en surpoids ou obèses
  - les chauffeurs en surpoids ont plus de pathologies cardio-vasculaires, et plus de troubles métaboliques (diabète, cholestérol, triglycérides...) que les chauffeurs ayant un poids normal
  - l'obésité est plus fréquente chez les chauffeurs sautant régulièrement des repas.

EN RÉFÉRENCE A L'ARRÊTÉ DU 31/08/2010, LES  
PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES ET MÉTABOLIQUES PEUVENT  
INFLUENCER LE MAINTIEN OU L'OBTENTION DU PERMIS PL.