

→ 1^{ERE} CAUSE DE MORTALITE AU TRAVAIL

PSYCHOTROPES

ALCOOL

Alcoolémie ZÉRO = sûreté

Taux maximal atteint :

- 15min (si à jeun)
- 1h (si repas)
- ↳ En 1h : baisse de 0,10 - 0,15 g/L sang

Aucun « truc » ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement (café salé, cuillerée d'huile, bonbons mentholés...)

Législation :

0,5 g d'alcool par L/ sang = 0,25 mg par litre d'air expiré

- ↳ Titulaires permis probatoire + apprenti : **0,2 g** par L/ sang = 0,1 mg par litre d'air expiré

Risque d'accident multiplié :

- Par 2** avec 0.5g/L sang
- Par 14** si association avec du cannabis

MÉDICAMENT

PAS d'automédication

Effets possibles :

- altération de la vigilance, de la coordination des mouvements et de la vision...

Législation :

Soyez attentifs aux pictogrammes



Soyez prudent

Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Attention danger ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite demandez l'avis d'un médecin

DROGUES

Délit

Cannabis : Le + consommé

- Hausse du temps de réaction, chute de la coordination des mouvements, baisse de la vision/audition...

- ↳ Stress important = **réactivation** des effets (à long termes)

- durée d'effets = 2h à 7h (voire plus si consommation quotidienne)

Législation :

Interdit par la loi (perte de points ou de permis, amende, emprisonnement)

- ↳ Test salivaire et sanguin

Risque d'accident multiplié :

Par 2 avec du cannabis seul

MODE DE VIE

ALIMENTATION

- 3 repas /j
- limiter le gras et le sucre (sommolence)

⚠ cafés/sodas/boissons énergisantes = risque de problème cardiaque, maux d'estomac et insomnie

- ↳ **Max 5 cafés/j**

SOMMEIL

- signes de fatigue = picotement, clignement des yeux, bâillements, tête lourde, dos raide, jambes engourdis...

- ↳ Faire une pause toutes les 2h, marcher 5min, sieste de 15min...

Risque d'accident multiplié :

- Par 8** si somnolence
- Par 6** si conduite entre 2 et 5h du matin

VISION

- **En général** : contrôle tous les 3 ans (ophtalmologiste)

- **Après 50 ans** : tous les 2 ans

⚠ glaucome et DMLA

- **Après 60 ans** = 2 ans max

Conseil : verres solaires à la vue et si possible polarisants (suppriment les reflets parasites de la lumière solaire)

INSTALLATION

= Additionner tous les points (et détails) énoncés

⚠ les genoux ne doivent jamais toucher le volant

- 1- **Pour commencer** : au fond du siège
- 2- **AV/AR assise** : jambes relâchées (110-130°)
→ débrayer entièrement avec la cuisse contre l'assise sans déplacer le bassin
- 3- **Haut/bas assise** : yeux à mi-parebrise
→ incliner son dos et ses épaules contractés sans toucher le contour de la portière
- 4- **Dossier et volant** : mains à 10h10 + épaules relâchées contre le dossier
- 5- **Tétière** : contre la tête + épaules relâchées contre le dossier
- 6- **rétroviseurs** : au fond du siège + réglages précédents + vision

