



Crédits photos : © stock.adobe.com

LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE CHEZ LES CONDUCTEURS DU TRM

PRISE EN COMPTE DES HORAIRES ET TEMPS DE TRAVAIL



PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités



Crédits photos : © stock.adobe.com

COMPRENDRE

EN QUOI L'ORGANISATION DES JOURNÉES, LES HORAIRES
ATYPIQUES ET LES RYTHMES DE TRAVAIL PEUVENT INFLUER SUR
L'EXPOSITION AU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités

Certains éléments relatifs à la gestion des temps de travail peuvent impacter l'exposition au risque de maladie cardiovasculaire



La gestion des temps de travail est une question importante dans la branche professionnelle du transport routier de marchandises. Administrativement, plusieurs qualificatifs sont utilisés « conduite », « Travail » et « repos ». Une bonne organisation quotidienne du travail réel est primordiale. En parallèle, il convient d'intégrer dans ce quotidien des aléas liés aux conditions de circulation, aux conditions d'accueil, ...

Exemples (non limitatifs) de facteurs de risques liés à la gestion des temps de travail

De longues
journées de
travail

Les horaires prolongés peuvent engendrer du stress, de la fatigue et affecter négativement la santé cardiovasculaire.

Des horaires
atypiques ou
postés

Les horaires de travail irréguliers peuvent perturber le rythme circadien et augmenter les risques cardiovasculaires.

Repos inadéquat

Le manque de sommeil et/ou de récupération adéquate peuvent contribuer aux troubles cardiovasculaires.



Crédits photos : © stock.adobe.com

IDENTIFIER

Les écarts entre le travail prescrit et le travail réel vont permettre de pointer précisément les sujets à corriger. C'est auprès des conducteurs et des exploitants qu'il sera possible de collecter les bonnes informations



PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités

Des éléments d'identification à suivre



Organisation des plannings

Vos plannings quotidiens subissent les aléas de la circulation, des conditions d'accueil, etc... Les temps de route évoluent, ... Les outils de géolocalisation doivent vous aider à mieux planifier les journées



Remontées du terrain

Temps d'attente chez les clients, coupures des temps de conduite, difficultés à tenir les horaires, sont autant de **signaux que vous devez capitaliser**



Optimiser les temps de repos

Organisation des coupures imposée ou libre ? Temps de déjeuner respecté ? Fréquence du recours aux 3 fois 9h de repos autorisé ?...

Des éléments d'identification à suivre



Organisation des plannings

Vos plannings quotidiens subissent les aléas de la circulation, des conditions d'accueil, etc... Les temps de route évoluent, ... Les outils de géolocalisation doivent vous aider à mieux planifier les journées



Les outils moderne de gestion et suivi d'activité sont une mine d'or d'information à suivre régulièrement.

Ex : Temps de route, aléas récurrents, horaires des rendez-vous, impact « temporel » des énergies utilisées, ...

Des éléments d'identification à suivre

Tracez les écarts aux contrats, en suivant les conditions quotidiennes de réalisation des missions de transport, écoutez « les plaintes » (endormissements journaliers ou milieu de nuit, fatigue accumulée, mauvais sommeil, déséquilibres hormonaux, etc...).



Remontées du terrain

Temps d'attente chez les clients, coupures des temps de conduite, difficultés à tenir les horaires, sont autant de **signaux que vous devez capitaliser**

Des éléments d'identification à suivre



Les temps de repos sont-ils :

- À la main du conducteur ? Ou imposés ?
- Le temps de la pause méridienne est-il effectivement pris ?
- Le recours au 3 x 9h / semaine est-ce une pratique régulière ?
- Comprendre la notion d'horloge biologique et l'impact des dettes de sommeil.
- ...

Optimiser les
temps de repos

Organisation des coupures imposée ou libre ? Temps de déjeuner respecté ? Fréquence du recours aux 3 fois 9h de repos autorisé ?...



Crédits photos : © stock.adobe.com

AGIR

Sur la base d'une bonne communication des données sociales de votre entreprise (auprès du CSE le cas échéant), suivez vos indicateurs sur l'évolution de l'état de santé de votre effectif Conducteur. trice.



PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités

Des éléments d'identification à suivre



Organisation des plannings

Vos plannings quotidiens subissent les aléas de la circulation, des conditions d'accueil, etc... Les temps de route évoluent, ... Les outils de géolocalisation doivent vous aider à mieux planifier les journées



Un suivi régulier permet de recalculer des plannings et les ajuster à la réalité quotidienne des conducteurs

Des éléments d'identification à suivre



Tracez les écarts aux contrats, en suivant les conditions quotidiennes de réalisation des missions de transport et « les plaintes »

...

Remontées du terrain

Vous effectuez des plannings basés sur la réalité professionnelle des conducteurs et non plus sur une organisation théorique et suivez l'évolution des remontées d'informations et « des plaintes »

Temps d'attente chez les clients, coupures des temps de conduite, difficultés à tenir les horaires, sont autant de **signaux que vous devez capitaliser**

Des éléments d'identification à suivre

Source des visuels : flaticon.com



Les temps de repos sont-ils :

- Facilitez le **choix laissé au conducteur** d'organiser ses coupures (4h30-45' ou (2h-15' et 2h30-30'))
- Prévoyez un réel temps de pause méridienne permettant au conducteur de **s'arrêter réellement**
- **Limitez les horaires atypiques successifs** et le recours au 3 x 9h / semaine
- ...

Optimiser les
temps de repos

Organisation des coupures imposée ou libre ? Temps de déjeuner respecté ? Fréquence du recours aux 3 fois 9h de repos autorisé ?...

Les Bénéfices de l'amélioration de la gestion des Temps de Travail

Santé améliorée

Une meilleure gestion du temps de travail réduit les risques de maladies cardio-vasculaires et améliore la santé globale.

Productivité Optimisée

Une organisation efficace du temps de travail se traduit par une productivité accrue et de meilleures performances professionnelles.

Équilibre vie privée - Vie Professionnelle

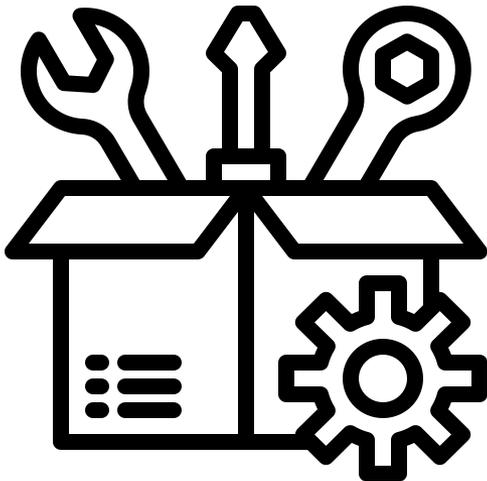
Une gestion équilibrée du temps favorise une meilleure qualité de vie en permettant de consacrer du temps aux proches et aux activités personnelles

Un futur outil sur-mesure à tester ?

Source des visuels : flaticon.com

Aujourd'hui, aucun outil simple de traçabilité durable des missions de transport n'est observé dans ce qui constitue la majorité des entreprises du TRM.

Au moyen d'un formulaire en ligne, engagez une traçabilité des dysfonctionnements et écarts constatés sur chaque mission de transport pour argumenter vos échanges avec vos clients



Suivi de l'impact des Relations Clients sur l'exposition aux MCV [↗](#)

Cet outil va vous permettre de réaliser une analyse en temps réel du suivi de vos activités commerciales et de leur impact sur la santé cardiovasculaire de vos conducteurs. Pour chaque situation d'urgence rencontrée ou chaque écart entre la mission de transport programmée et la réalité observée sur le terrain, vous pourrez renseigner les informations ci-dessous (moins de 5 minutes pour un questionnaire complet). La somme des ces informations servira votre entreprise dans les discussions avec les clients en vue des prochaines négociations d'un / de plusieurs missions de transport. Vos renseignements sont horodatés automatiquement, cependant, si vous ne renseignez pas les informations "sur le champ" vous pourrez compléter ces items dans le formulaire ci-après.

Section 1

1. Client
Sélectionnez votre réponse

2. Date
Date de l'incident / écart constaté
Entrez la date (dd/MM/yyyy)

3. Heure
Heure de l'incident / écart constaté (écrivez sous le format "hh:mm") s'il vous plaît
Entrez votre réponse

4. Mission
Pour quelle mission intervenez vous chez ce client ?
 Chargement
 Déchargement



Crédits photos : © stock.adobe.com

POUR ALLER PLUS LOIN...



**PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités