

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs

Avant et pendant votre voyage, il est important de guetter tout signe de fatigue ou de manque de sommeil, susceptible de vous faire courir un danger.

Fatigue <ul style="list-style-type: none">• Raideurs dans la nuque• Douleurs dans le dos• Regard fixe, difficulté de concentration	Somnolence <ul style="list-style-type: none">• Endormissements passagers• Paupières lourdes• Bâillements• Périodes d'absence• Désir fréquent de changer de position	Baisse de vigilance <ul style="list-style-type: none">• Difficulté à maintenir une vitesse constante• Inattention à la signalisation ou au trafic• Difficulté à maintenir la trajectoire
---	--	---

Vous souffrez d'un manque de sommeil. Ne luttez pas, arrêtez-vous et DORMEZ !

Une pause active s'avère nécessaire. Divertissez-vous de manière relaxante (jeux, lecture, étirements).

Conduite nocturne et activité festive

Si vous êtes amené à conduire en fin de nuit (soirée entre amis, discothèque...), sachez que vous courez – et faites courir à autrui – un danger extrême, spécialement si vous avez consommé de l'alcool. **L'addition de la fatigue et de l'alcool multiplie par sept les risques d'accident.**

Si vous êtes obligé de conduire la nuit, ne buvez pas la moindre goutte d'alcool et réduisez au minimum la durée de conduite. La solution la plus sûre : **choisissez un transport en commun.**

Pour en savoir plus :
www.securiteroutiere.gouv.fr



MINISTÈRE DE L'ÉQUIPEMENT, DES TRANSPORTS, DU LOGEMENT,
DU TOURISME ET DE LA MER,
DIRECTION DE LA SÉCURITÉ ET DE LA CIRCULATION ROUTIÈRES
LA GRANDE ARCHE - 92055 PARIS - LA DÉFENSE

Les informations figurant dans ce document sont données à titre indicatif.

Avec la participation de :

Confédération Nationale du Café
3, rue de Copenhague, 75008 Paris
cafe@cncafe.com

FATIGUE ET SOMNOLENCE

STRATEUS - LOWE ALICE - RCS PARIS B 962 111 732 - JUN 2003 - PHOTOS : DR



**Savoir prendre la route
reposé et garder la forme**



La vie courante est rythmée par des périodes de travail, de repos et de sommeil. Conduire est une activité physique importante assimilable au travail ; notamment lorsque vous effectuez de longs trajets, il est donc nécessaire de garder votre rythme habituel de veille, de repos et de sommeil.

Avant le départ

Un accident sur cinq est dû à un endormissement au volant. Pourtant, un conducteur sur deux prend encore la route avec un « déficit » de sommeil, et rares sont les personnes conscientes du fait que la fatigue peut être un facteur d'accident grave. Les risques liés à la conduite dans un état de fatigue sont donc trop souvent sous-estimés. Afin de prévenir toute exposition au danger, vous devez anticiper et préparer vos déplacements pour prendre la route en forme.

> Les conseils à suivre

- Pour partir sans fatigue, **vous devez respecter votre rythme veille/sommeil habituel**. Au-delà de 17 heures de veille active, vos réflexes diminueront autant que si vous aviez 0,5 g d'alcool dans le sang. Si vous vous levez à 7 h du matin et que vous devez conduire le soir, il sera ainsi indispensable de vous arrêter à minuit.
- **Réveillez-vous à l'heure habituelle**.
- **Choisissez votre horaire de départ** de manière à conserver votre rythme veille/sommeil, la somnolence multipliant par huit le risque d'accident.
- **Dormez correctement les nuits précédant votre départ** : le manque de sommeil s'accumule, sept nuits consécutives écourtées de deux heures de repos équivalent à une nuit blanche. La veille du départ, passez une bonne nuit réparatrice.
- **Alimentez-vous sainement** : préférez les aliments qui apportent de l'énergie et aident à lutter contre la fatigue (cruautés, fruits, légumes, poulet, grillades, œufs durs, féculents). Évitez les sucreries et les aliments riches en graisses.

> Les imprudences à éviter

- **Ne partez pas après une journée de travail sans vous être reposé**.
- **Ne vous fixez pas d'heure d'arrivée** : le sentiment de contrainte risquerait de vous amener à sous-estimer votre fatigue, à négliger les pauses nécessaires et à rouler plus vite.

- **Respectez les limitations de vitesse autorisée**. En effet, rouler vite fatigue. La vitesse oblige le cerveau à traiter un grand nombre d'informations en un minimum de temps, et la vision à s'adapter en permanence.



- **Ne prenez pas le volant si vous vous sentez somnolent suite à la prise d'un médicament portant sur son emballage ce pictogramme**. Il indique que vous êtes susceptible de connaître une baisse de vigilance.
- **Évitez de voyager aux moments de la journée durant lesquels la vigilance est amoindrie**, soit entre 2 h et 5 h et entre 13 h et 16 h. Profitez-en pour faire une sieste ou vous reposer.

Au cours du trajet

Pendant le voyage, il est nécessaire d'adopter la bonne attitude pour écarter tout risque de somnolence :

> Au volant, sachez garder la forme

- **Évitez de conduire plus de 6 à 8 heures par jour** : votre fatigue augmente avec la durée de la conduite et altère vos performances. En effet, quelles que soient vos habitudes, sachez que, physiologiquement, les « fatigues visuelles » accumulées entraînent une diminution très importante de vos capacités de réflexe.
- **Conservez les deux mains sur le volant**, ne le lâchez jamais que d'une seule main et uniquement pour accomplir un geste essentiel à la conduite (clignotant, levier de vitesse).
- **Aérez régulièrement l'habitacle**. Réglez correctement la ventilation et/ou la climatisation, en gardant toujours à l'esprit qu'une température trop élevée peut favoriser l'endormissement.
- **Vérifiez la position du siège et l'inclinaison du dossier**. Une assise confortable atténue la fatigue du dos et des épaules.
- **Respectez les distances de sécurité**.
- **Pensez à vous hydrater régulièrement**, buvez de l'eau ou des boissons stimulantes, comme le thé ou le café, à dose modérée.
- **Parlez avec les autres passagers** pour vous maintenir en éveil, tout en restant attentif à la route.
- **Ne restez pas le regard figé sur l'axe de la trajectoire**, de manière à ne pas avoir « les yeux dans le vague ».

> Apprenez à gérer vos pauses en fonction des conditions dans lesquelles vous avez pris le volant

- **Même si vous êtes reposé, faites des pauses fréquentes**, de 10 à 20 minutes au moins toutes les 2 heures : la fatigue augmente le temps de réaction : il passe de 1 seconde en état reposé à 2 secondes après 2 heures de conduite. Profitez des pauses pour vous détendre : marche, jeu avec les enfants...
- **Si vous n'êtes pas reposé ou si vous prenez la route de nuit, n'hésitez pas à augmenter la fréquence des pauses** (une toutes les heures), car vous risquez d'être victime du phénomène d'hypovigilance et de vous endormir au volant en moins d'une minute. Aussi, pendant vos pauses, détendez-vous, marchez, étirez-vous et parlez avec votre entourage.
- **Lors de vos pauses, si vous vous sentez somnolent, fermez les yeux et, si le sommeil vient, prenez le temps de dormir**. Si vous avez peur de ne pas vous réveiller à temps ou d'être « embrumé » par ce court sommeil, vous pouvez prendre deux cafés filtre juste avant de vous assoupir. En effet, il faut 15 à 30 minutes pour que la caféine agisse ; l'absorption de café ne gênera donc pas votre endormissement et facilitera votre réveil. Si votre état physique vous interdit la caféine, attendez 30 minutes après la sieste avant de reprendre la route.

