



LA FATIGUE ET LA SOMNOLENCE AU VOLANT

INFORMATIONS ET PRÉVENTION

Au volant d'une voiture, la vigilance permet de répondre de façon adaptée à tout événement.

Cette capacité est mise en péril :

- **en cas de fatigue** : le conducteur a plus de mal à rester concentré ;
- **en cas de somnolence** : le conducteur est frappé par une envie profonde de dormir et doit lutter pour se maintenir éveillé. Il devient difficile de réagir aux signaux d'alerte.

Dans ces conditions et pour la sécurité de tous, il est impératif de s'arrêter.



CHIFFRES CLÉS

LA SOMNOLENCE
ENTRAÎNE

8x

PLUS DE RISQUE
D'ACCIDENT

Source : Sécurité routière

FATIGUE ET
SOMNOLENCE
SONT LES

1ÈRES

CAUSES DE
MORTALITÉ
SUR AUTOROUTE

Source : Association Prévention Routière

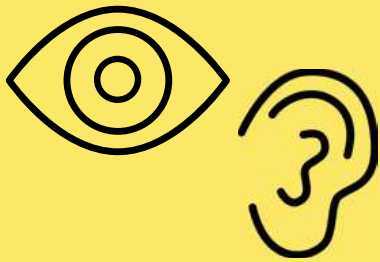
DES PERFORMANCES DE CONDUITE QUI N'EN SONT PLUS

Conduire un véhicule est une activité
fatigante qui nécessite

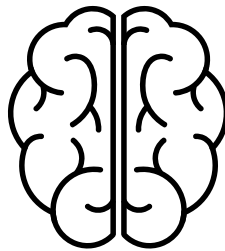
ATTENTION ET CONCENTRATION.



**PERCEPTION DES
INFORMATIONS**
PAR LA VUE ET L'OUÏE



**ANALYSE DES
INFORMATIONS**
PAR LE CERVEAU



**PRISE DE
DÉCISION**



ACTION



TEMPS DE RÉACTION



En moyenne, chez un conducteur en bonne condition physique, 1 seconde s'écoule entre le moment où il perçoit un danger et celui où il agit sur la pédale de frein.

CE TEMPS DE RÉACTION PASSE À 2 SECONDES APRÈS SEULEMENT 2H DE CONDUITE,

ce qui n'est pas sans conséquence si vous avez besoin, par exemple, de freiner en urgence.

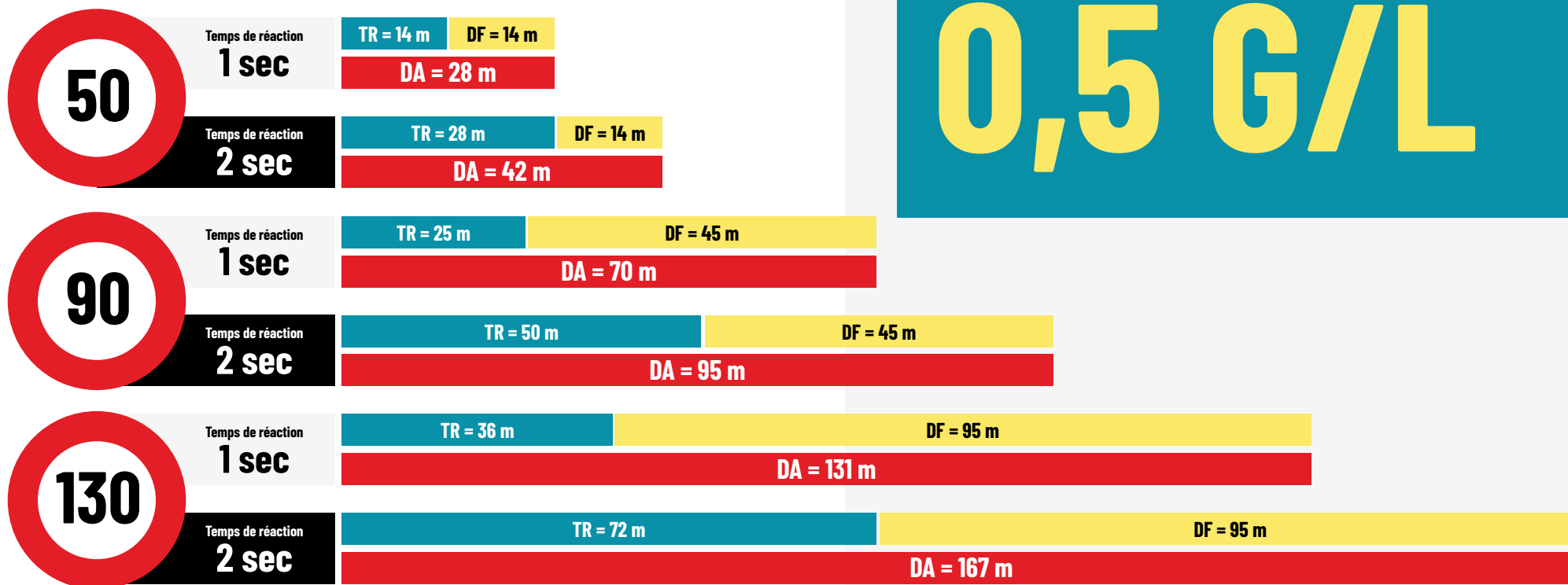
TR = Temps de réaction

+

DF = Distance de freinage

=

DA = Distance d'arrêt



EN CAS DE SOMNOLENCE S'AJOUTENT D'AUTRES RISQUES :

- Celui de succomber à des périodes de micro-sommeils qui peuvent durer de **1 à 4 secondes**.
- Ou encore celui de vous endormir au volant, et cela en moins d'1 minute.

CONDUIRE APRÈS UNE VEILLE DE 17H
REVIENT À PRENDRE LA ROUTE AVEC
UNE ALCOOLÉMIE À

0,5 G/L

DÈS LES 1^{ERS} SIGNES, JE M'ARRÊTE

LA FATIGUE ET LA SOMNOLENCE

La fatigue est un état d'épuisement lié à une usure accumulée dans le temps ou à la répétition monotone d'une activité.

La somnolence peut être liée à un manque de sommeil, à un repas trop copieux ou encore à l'absorption d'alcool ou de médicaments.

- Votre nuque devient raide.
- Vous ressentez des douleurs dans le dos.
- Votre regard a tendance à se fixer.
- Vous avez des hallucinations.
- Vos paupières sont lourdes.
- Vous avez envie de vous frotter les yeux.
- Vous avez sans cesse besoin de changer de position.
- Vous avez l'impression d'avoir froid.

FAITES UNE SIESTE DE 20 MIN MAXIMUM OU ARRÊTEZ-VOUS POUR LA NUIT !

NE CHERCHEZ PAS À LUTTER

Boire du café, augmenter le volume de la radio, ouvrir la fenêtre : tous ces stimuli n'ont qu'un bref effet en cas de fatigue, et absolument aucun en cas de somnolence.

**SEULE
SOLUTION :
VOUS
ARRÊTER.**



PRÉSERVEZ VOS CAPACITÉS DE VIGILANCE !



1. PRÉPAREZ VOTRE VOYAGE

Identifiez des lieux de pause sur votre trajet.
Ne vous fixez pas d'heure d'arrivée.

2. PARTEZ AU BON MOMENT

Évitez de conduire la nuit ou après une journée de travail.
D'un point de vue physiologique, **la vigilance est minimale entre 13h et 14h et entre 2h et 4h.**

3. MANGEZ ÉQUILIBRÉ

Pour disposer des apports énergétiques nécessaires, ne prenez pas la route à jeun. Évitez les repas trop gras ou sucrés qui favorisent l'assoupissement.

4. FAITES UNE BONNE NUIT

Dormir 5 heures ou moins avant de prendre la route multiplie par 3 le risque d'accident. Évitez, si possible, de vous lever à une heure inhabituelle.

5. ROULEZ TRANQUILLE

Faites des pauses toutes les 2h. Si vous en ressentez le besoin, accordez-vous une sieste de 15min. Buvez de l'eau régulièrement. Aérez le véhicule : une température élevée peut entraîner la somnolence.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS !



Certains médicaments peuvent provoquer la somnolence et altérer vos capacités de conduite.
Vérifiez les pictogrammes présents sur les emballages.



EN PRENANT LE VOLANT **REPOSÉ,**
NOUS CONTRIBUONS À RENDRE LA ROUTE **PLUS SÛRE.**



 **GOUVERNEMENT**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE**

MAAF Prévention et Sécurité
Association loi 1901
Adresse : Chauray - 79036 NIORT Cedex 9
www.maaf-prevention.com

Prévention **MAAF**