

# CONSEILS POUR ÉVITER LA BAISSÉ DE VIGILANCE

## Alimentation

- Mangez équilibré et évitez le grignotage.
- Buvez de l'eau.



## Sommeil

- Évitez de conduire entre 2 h et 5 h du matin et de 13 h à 15 h.

## Stress



- Préparez vos déplacements à l'avance :
  - Sortez votre feuille de route la veille.
  - Informez-vous sur la météo, l'état de la circulation, le temps de trajet.
  - Pratiquez une activité physique régulière en dehors de votre travail.

## Médicaments

- Informez votre médecin de votre activité sur la route, ainsi il adaptera les prescriptions.
- Évitez l'automédication.
- Tenez compte des pictogrammes sur les boîtes de médicaments.

## Comportement

- Dormez suffisamment la veille : une nuit de sommeil complète est conseillée.
- Ne luttez pas contre la fatigue.
- Lors d'un long trajet, arrêtez-vous toutes les deux heures, avec une pause d'au moins un quart d'heure.
- Ne consommez pas d'alcool ou de médicaments avant de prendre le volant.
- Restez concentré même sur une route habituelle.
- Pendant la conduite, laissez le téléphone sur messagerie.
- Pour téléphoner : arrêtez-vous en dehors de la circulation.
- Aérez bien votre véhicule.
- Restez courtois : respectez tous les usagers de la route y compris les piétons, vous n'êtes pas seul sur la route !

# ATTENTION AUX « FAUSSES BONNES IDÉES »

- « **L'air frais revigore.** »  
L'effet est faible et de courte durée.
- « **Prendre un café ou des produits contenant de la caféine permet de rester éveillé.** »  
L'effet n'est pas immédiat et de courte durée.
- « **Je sais lutter contre la fatigue sans m'arrêter.** »  
Contrairement à la faim ou la soif, le sommeil est imprévisible. Si vous privez votre organisme du sommeil dont il a besoin, tôt ou tard il reprendra ses droits.
- « **Mettre de la musique et chanter à tue-tête réveille.** »  
Ce n'est pas recommandé pour la concentration.
- « **Fumer permet de lutter contre la fatigue.** »  
Au contraire ! La fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle, favorisant ainsi la fatigue.

## LES SIGNES DE LA BAISSÉ DE VIGILANCE

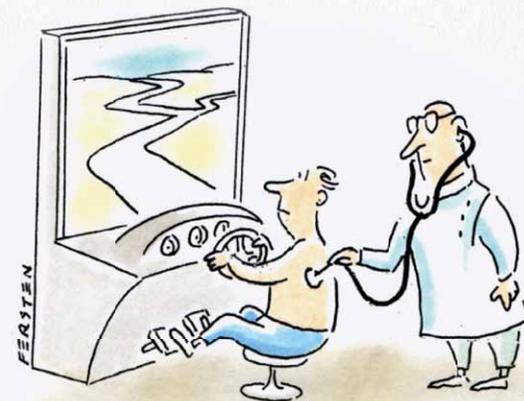
- Difficulté pour maintenir une vitesse et une trajectoire constantes.
- Manque de concentration.
- Inattention à la signalisation, au trafic : panneaux de signalisation, limitations de vitesse, distance de sécurité.
- Nuque raide, tête lourde, bâillements répétés, picotements des yeux, courbatures.
- Apparition de mouvements automatiques (cligner des paupières, se passer la main dans les cheveux...).
- Endormissement non contrôlé, périodes d'absences : micro-sommeils.

**Être vigilant peut sauver  
votre vie et celle des autres !**

Comité de rédaction :



# VIGILANCE AU VOLANT



# PRÉVENIR LE RISQUE ROUTIER, UN ENSEMBLE DE BONNES PRATIQUES

## GÉNÉRALITÉS

- Au volant la baisse de vigilance est un facteur aggravant le risque d'accident sur la route.
- Les troubles de la vigilance sont responsables de 25 à 50 % des accidents.
- Exemple d'accident mortel lié à la baisse de vigilance :  
*En fin de journée, du fait du relâchement après une journée harassante, un conducteur s'est légèrement déporté sur la gauche sur une route à double sens, il a percuté une voiture de face à 65 km/h.*



## LE TÉLÉPHONE AU VOLANT

- Lorsque nous téléphonons au volant, le cerveau priorise toujours l'activité de téléphoner, il n'est plus à la conduite !
- Ayez le bon réflexe !! Arrêtez-vous pour téléphoner. Vous serez plus attentif à votre correspondant.

## LES TROUBLES DE LA VUE

- Réduction du champs visuel et impact sur la vision de près ou de loin (panneaux, angles morts, autres véhicules...).
- Baisse de la vue après 40 ans.
- N'hésitez pas à faire contrôler votre vue.

### ▲ Attention à la nuit !

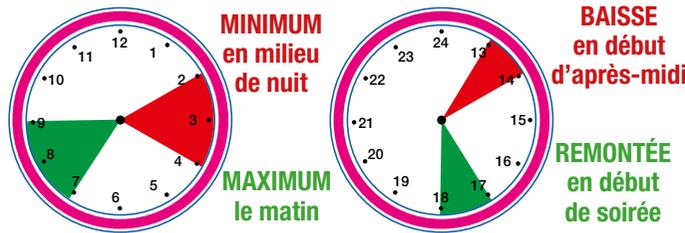
- Baisse de la vision de loin.
- Baisse de la vision des couleurs et contrastes.
- Sensibilité et temps de récupération augmentés si éblouissement.

## LA FATIGUE AU VOLANT



- La fatigue concerne tout le monde, c'est une cause d'accidents trop souvent ignorée.
- Elle entraîne des risques aussi bien pour le conducteur, ses passagers ou son environnement.
- La somnolence est responsable d'un accident mortel sur trois sur autoroute. La moitié des accidents liés à la fatigue survient sur des trajets de moins de deux heures.
- Elle multiplie par 8 les risques d'accidents de la route.
- Un individu devrait dormir en moyenne 7 h sur 24 h.
- 1 à 2 heures de sommeil en moins par nuit = une nuit blanche au bout de 4 à 5 jours.

### ▲ Vigilance et rythmes biologiques



### ▲ Troubles du sommeil

- Insomnie : sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples, ou un réveil trop précoce. 3 français sur 4 sont concernés.
- Apnées du sommeil : pauses respiratoires répétées pendant le sommeil occasionnant des micro-réveils ; coupures dans le cycle du sommeil (5 à 15 % des adultes seraient concernés).
- N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

### ▲ Conséquences

- Absence de récupération, sensation de fatigue au réveil et toute la journée.
- Augmentation du risque d'endormissement.
- Diminution des réflexes et augmentation du temps de réaction.
- Pour les cas les plus sévères, perturbation de la coordination des mouvements.

## L'ALCOOL AU VOLANT



- L'alcool est à l'origine de 34 % des accidents mortels de la route.
- Dans 85 % des cas d'accidents mortels liés à l'alcool, les responsables étaient des buveurs occasionnels.
- Il est interdit de conduire avec un taux d'alcool égal ou supérieur à 0,5 g/l de sang.

### ▲ Effets de l'alcool

- Troubles visuels : mauvaise estimation du relief, de la profondeur et des distances, rétrécissement du champ visuel.
- Danger lors d'une intersection, en cas de dépassement et lors de la conduite de nuit...
- Troubles du comportement : euphorie, desinhibition, agressivité.
- Danger de sous-estimation des risques (excès de vitesse, non-respect de la signalisation).

## DROGUES ET MÉDICAMENTS



- Certains médicaments peuvent amplifier les effets de l'alcool.
- L'alcool peut diminuer ou augmenter l'action d'un médicament.

- Il n'y a pas de drogues douces au volant.
- La consommation et la possession de drogues sont interdites par la loi !



- Attention aux nouvelles drogues de synthèse (Ecstasy, résine de cannabis...).
- Alcool + Cannabis = RISQUE x 15