

LES CONSEILS

- PARTEZ REPOSÉ.
- ARRÊTEZ-VOUS DÈS LES PREMIERS SIGNES DE SOMNOLENCE.
- FAITES DES PAUSES RÉGULIÈRES : TOUTES LES 2 HEURES AU MINIMUM.
- PRÉVOYEZ UN REPAS LÉGER ET SANS ALCOOL.



SOMNOLENCE

SOMNOLENCE AU VOLANT

z z z z z z z



DES ACCIDENTS MORTELS SUR AUTOROUTE

- 1/3 des accidents mortels sur autoroute est du à la somnolence au volant.
- 17 heures de veille active équivalent à une alcoolémie de 0,5 g/l de sang.
- Dormir 5 heures ou moins la veille d'un trajet multiplie par 3 le risque d'accident.
- Le risque de somnolence augmente entre 13h et 15h, et entre 2h et 5h.

Après le déjeuner ou en rentrant tard du travail, il arrive que la fatigue se fasse ressentir. Au volant, elle peut avoir de graves conséquences.

La somnolence est en effet la principale cause d'accident mortel sur autoroute. Empêchant le conducteur de rester éveillé, elle entraîne

des périodes de « micro-sommeil » de 1 à 4 secondes et peut aller jusqu'à l'endormissement du conducteur.

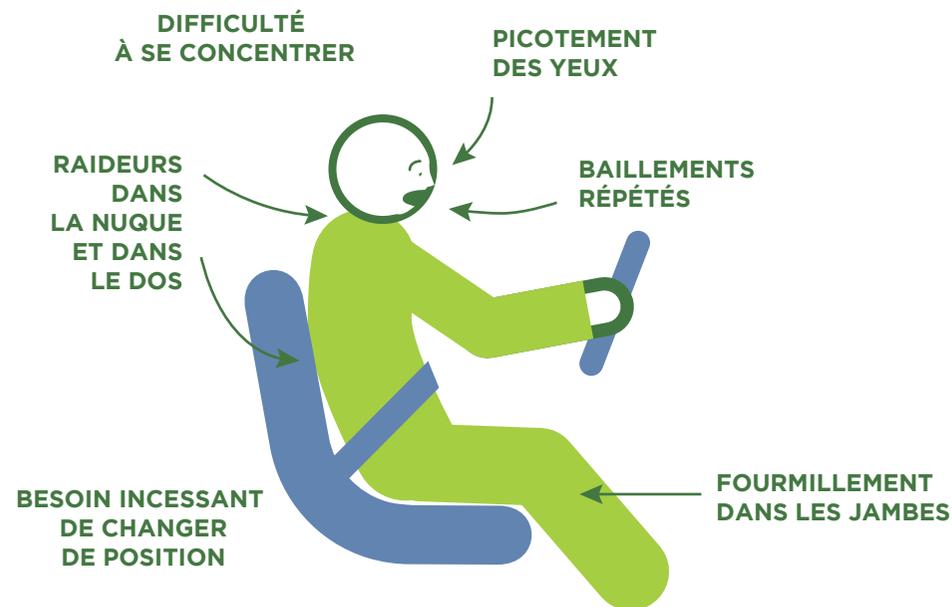
Picotements des yeux, bâillements, raideurs, la somnolence se manifeste pourtant aux travers de quelques signes qu'il convient de reconnaître. Dès qu'ils apparaissent, une seule solution : la pause.

LES CAUSES

Certains facteurs augmentent les risques de somnolence au volant, notamment :

- le manque de sommeil,
- un repas trop copieux,
- la consommation d'alcool ou de médicaments,
- une vitesse excessive,
- une charge de travail importante,
- une mauvaise aération du véhicule.

LES SIGNES



LES HEURES À RISQUES



LA PAUSE

Pour vous reposer efficacement, arrêtez-vous dans un endroit calme et sécurisé, ouvrez les portières pour aérer le véhicule et faites un peu d'exercice (étirements, marche...). Au besoin, prenez un café puis faites une courte sieste.