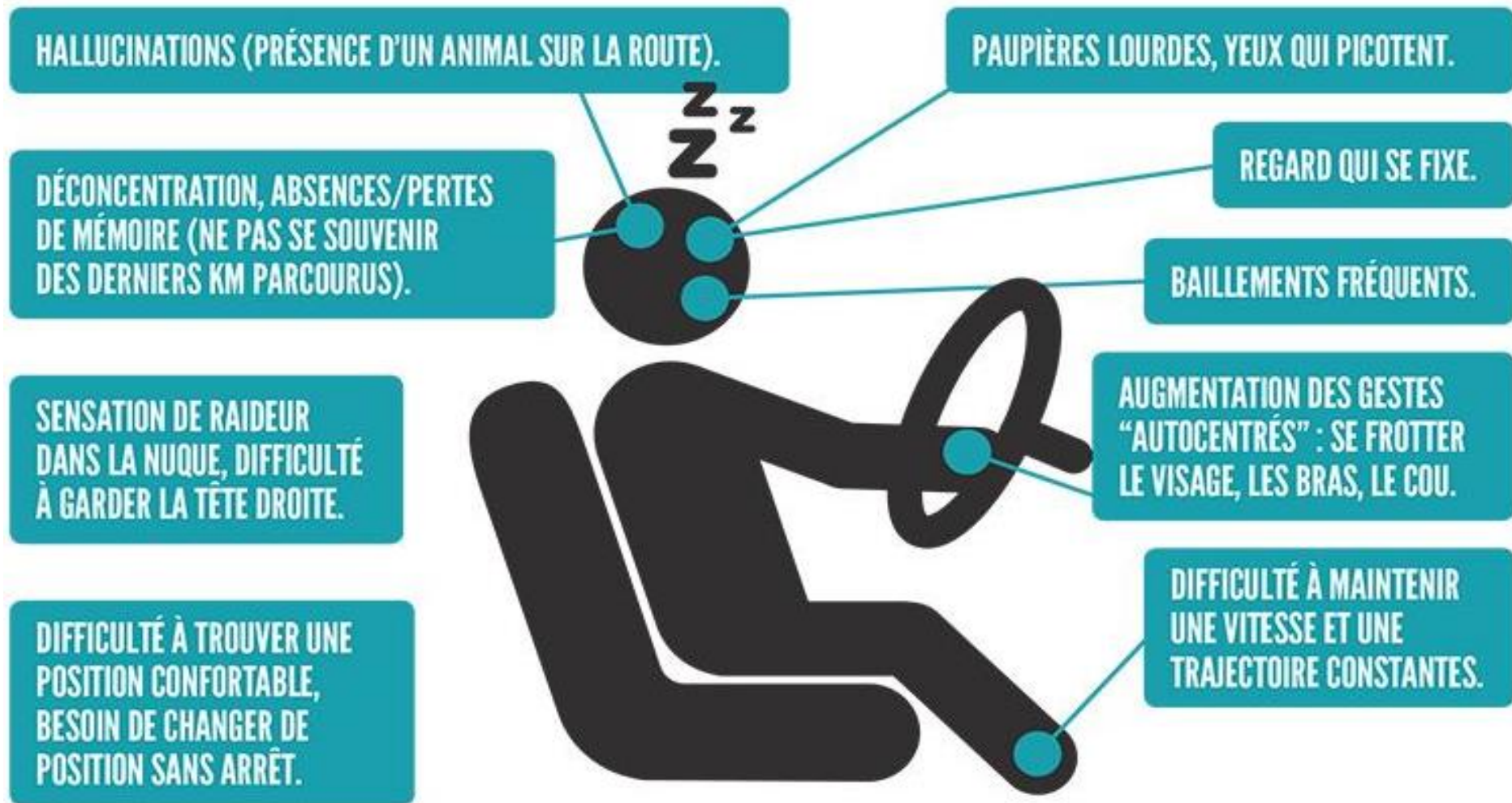


# FATIGUE AU VOLANT : sachez reconnaître les premiers signes

Source image : Gendarmerie de la Gironde




**N'oubliez pas d'évaluer votre « Risque routier » dans votre Document Unique d'évaluation des risques.**



Nous pouvons vous aider, contactez-nous :


- par téléphone au : 06 22 92 68 51
- par mail à : [contact@mciprevention.fr](mailto:contact@mciprevention.fr)

Visitez notre site => [ICI](http://ICI)



Risque routier, je m'engage à :

- ➔ Gérer au mieux mes déplacements
- ➔ Respecter le code de la route
- ➔ Entretien mon véhicule



## Fatigue ou somnolence : quand faut-il faire une pause ?

**La fatigue**, c'est la difficulté à rester concentré. Ses signes annonciateurs sont le picotement des yeux, le raidissement de la nuque, les douleurs de dos et le regard qui se fixe. Une solution : toutes les deux heures la pause s'impose !

**La somnolence**, c'est la difficulté à rester éveillé, avec le risque d'endormissement, quelle que soit la longueur du trajet. Elle se manifeste par des bâillements et des paupières lourdes. En outre, la somnolence entraîne des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes) pouvant être extrêmement dangereuses pour la sécurité de tous. La pause alors ne suffit plus, la solution la plus efficace pour restaurer sa vigilance : s'arrêter dans un endroit sécurisé pour se reposer au moins un quart d'heure.

## Le risque en chiffres

- 17 heures de veille active équivalent à 0,5g d'alcool dans le sang ;
- Le risque d'avoir un accident est 8 fois plus important lorsqu'on est somnolent ;
- On ne peut pas lutter contre la somnolence au volant ;
- Sur l'autoroute, un accident mortel sur trois est associé à la somnolence.



**Dès les premiers signes de somnolence, les risques d'avoir un accident sont multipliés par 3 ou 4**

### Conseils pour éviter les risques :

**Partir reposé** - Avant de prendre la route des vacances ou d'effectuer un long trajet, il convient de dormir correctement de manière à ne pas constituer une dette de sommeil. Il est ainsi préférable de prendre la route après une nuit d'un sommeil réparateur et ne pas se lever à une heure inhabituelle. De même, il est déconseillé de partir après une journée de travail sans s'être reposé.

**Faire des pauses** - Faites une pause au moins toutes les 2 heures !

### Les pratiques à bannir

- Conduire au-dessus des limitations de vitesse. Une vitesse excessive induit une fatigue supplémentaire, car la vitesse oblige le cerveau à traiter un plus grand nombre d'informations en un minimum de temps, la vision devant alors s'adapter en permanence.
- Prendre la route après avoir consommé des médicaments. En effet, la somnolence fait partie des effets secondaires de nombreux médicaments. En France, plus d'un tiers des médicaments commercialisés sont munis d'un pictogramme mentionnant leur dangerosité potentielle en matière de conduite.