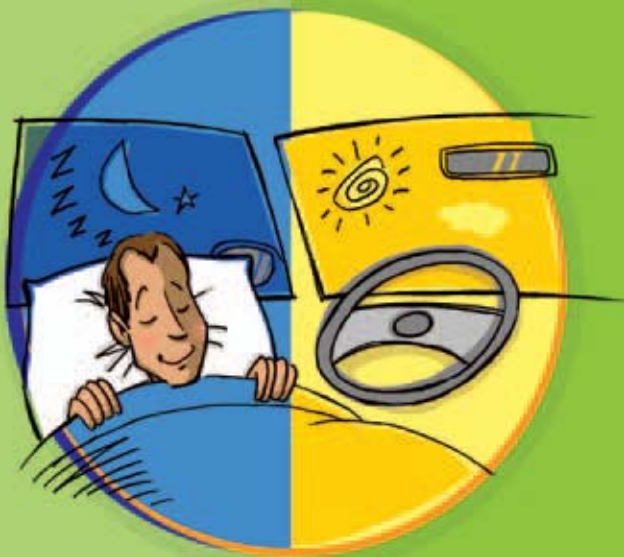


Fatigue au volant



**Arrêtez-vous
dans un endroit sécuritaire
dès les premiers signes de fatigue**

Québec 

Conduire avec les facultés affaiblies par la fatigue

La fatigue au volant est un facteur déterminant dans 22,7 % des accidents mortels et dans 20,5 % des accidents avec blessures corporelles sur les routes canadiennes.

En ce qui concerne les conducteurs professionnels, des études établissent qu'environ 15 % des accidents de la route impliquant un véhicule lourd seraient liés à la fatigue accumulée. De plus, la fatigue éprouvée par le conducteur serait un facteur déterminant dans 30 à 40 % des accidents mortels impliquant un véhicule lourd.

Au même titre que l'alcool, l'accumulation de fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes... donc, la capacité à conduire.

Des facteurs personnels et des facteurs extérieurs

Des facteurs personnels tels votre état de santé, votre âge, votre hygiène de sommeil, votre alimentation et votre forme physique influent grandement sur votre résistance à la fatigue. D'autres facteurs extérieurs comme votre charge et vos pratiques de travail, les conditions de la chaussée, la météo et la monotonie du trajet ajoutent à l'accumulation de fatigue.

Des facteurs aggravants

Pour bien mesurer votre risque de fatigue, il faut prendre en compte :

1. Le temps d'éveil

Dans 40 % des accidents liés à la fatigue, le conducteur était éveillé depuis plus de 17 heures. **À 19 heures d'éveil, votre performance physique et mentale est pire** que si votre taux d'alcoolémie était de 50 mg/100 ml (0,05). Votre temps de réaction peut être jusqu'à deux fois plus lent et la précision de vos gestes diminue.

2. Le moment de la journée

C'est en début d'après-midi, **entre 13 h et 15 h, et la nuit, entre minuit et 6 h, que les risques de vous endormir au volant sont les plus élevés**. Les épisodes de somnolence sont huit fois plus fréquents la nuit que le jour. Pourquoi? Parce que le corps suit un cycle quotidien qui comporte des moments « creux » pendant lesquels le métabolisme ralentit, la vigilance diminue et la fatigue se fait sentir.

3. La dette de sommeil

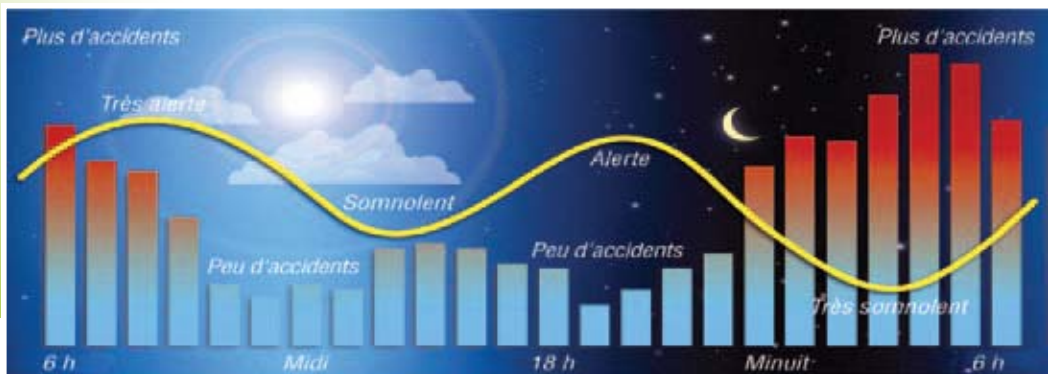
La moitié des conducteurs impliqués dans un accident lié à la fatigue avaient dormi moins de 6 heures la veille de l'accident. Peu importe votre âge, si vous ne dormez pas assez, vous accumulez une « dette de sommeil ». Or, une « dette » de 5 heures vous fera le même effet que si vous aviez bu deux ou trois verres de vin. C'est pire que si vous aviez un taux d'alcoolémie de 0,05. Si vous avez une dette de sommeil et que vous consommez de l'alcool, vous êtes littéralement « ivre de fatigue ». **La seule façon de combattre une dette de sommeil, c'est de dormir suffisamment.**

4. Les troubles du sommeil

Si vous souffrez d'un trouble du sommeil non traité, votre capacité à conduire est sûrement affaiblie. Consultez votre médecin si vous vous sentez fréquemment fatigué le jour ou si vous avez de la difficulté à dormir la nuit.

5. La consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres drogues

Les effets de la fatigue sont grandement accentués par la consommation d'alcool, même minime, de certains médicaments ou d'autres drogues.





Gérez votre fatigue

À LA MAISON :

- ▶ Planifiez un temps de repos assez long pour avoir un sommeil réparateur;
- ▶ Faites régulièrement de l'exercice : même une période de 15 minutes par jour est bénéfique;
- ▶ Surveillez votre alimentation : prenez des repas légers réduits en matières grasses et comprenant au moins cinq à dix portions de fruits et légumes par jour, réduisez votre consommation de sel et de friandises;
- ▶ Consultez votre médecin pour traiter tout trouble du sommeil.

SUR LA ROUTE :

- ▶ Partez bien reposé;
- ▶ Prévoyez des pauses toutes les deux heures pour bouger (marcher ou faire des exercices d'étirements);
- ▶ Lorsque vous ressentez la fatigue, faites une sieste : 15 minutes suffisent. Prendre un café ou une collation, aérer l'habitacle, réajuster votre siège et changer de position ou ouvrir la radio ne vous procurera qu'un confort de courte durée;
- ▶ Évitez autant que possible de conduire pendant les périodes où, normalement, vous dormez;
- ▶ Réduisez votre vitesse : le fait de conduire à grande vitesse vous oblige à traiter rapidement un grand nombre d'informations, ce qui, à la longue, provoque de la fatigue;
- ▶ Évitez la fatigue visuelle quand vous conduisez en diminuant l'éclairage du tableau de bord, en enlevant les objets sur le tableau de bord pour éviter qu'ils se reflètent dans le pare-brise et en nettoyant régulièrement le pare-brise et les rétroviseurs;
- ▶ Prenez des repas légers;
- ▶ Évitez l'alcool.



Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour vous reposer dès que les premiers signes de fatigue se manifestent.



Apprenez à reconnaître les signes de la fatigue

Oui Non

- Bâillez-vous souvent ?
- Avez-vous des picotements dans les yeux ?
- Vos paupières se ferment-elles toutes seules ?
- Changez-vous de voie sans le vouloir ?
- Avez-vous cessé de regarder dans les rétroviseurs ?
- Avez-vous des périodes de microsommeil qui durent de trois à quatre secondes ?
- Avez-vous l'impression d'être serré dans vos vêtements ?
- Avez-vous sans cesse le goût de changer de position ?
- Souffrez-vous de contraction dans la région du cou ou des épaules ?
- Avez-vous de la difficulté à vous concentrer, à demeurer vigilant ?
- Freinez-vous au dernier moment ?

Oui Non

- Avez-vous de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes ?
- Vos réactions sont-elles plus lentes ?
- Avez-vous de la difficulté à évaluer votre vitesse et celle des autres véhicules ?
- Le bruit du moteur vous semble-t-il plus fort qu'à votre départ ?
- Avez-vous des pertes de mémoire ?
(Ex. : vous n'avez aucun souvenir des derniers kilomètres parcourus.)
- Avez-vous des hallucinations, surtout en présence de brouillard ou sur des routes monotones ?
(Ex. : vous percevez la présence d'un animal sur la route, ou de véhicules à l'avant ou à l'arrière.)



**La majorité des conducteurs
surestiment leur vigilance
et sous-estiment leur fatigue,
mettant ainsi en jeu leur propre
sécurité et celle des autres.**

**Attention, dès que les signes de
fatigue se manifestent, réagissez !**

**Arrêtez-vous le plus tôt possible
dans un endroit sécuritaire
pour bouger ou faire une sieste.**



Bonne route !

Pour plus d'informations :
www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/fatigue_volant

C-4863 (11-07)

**Société de l'assurance
automobile**

Québec



**Sécurité
routière**

*On est tous responsables
de notre conduite*