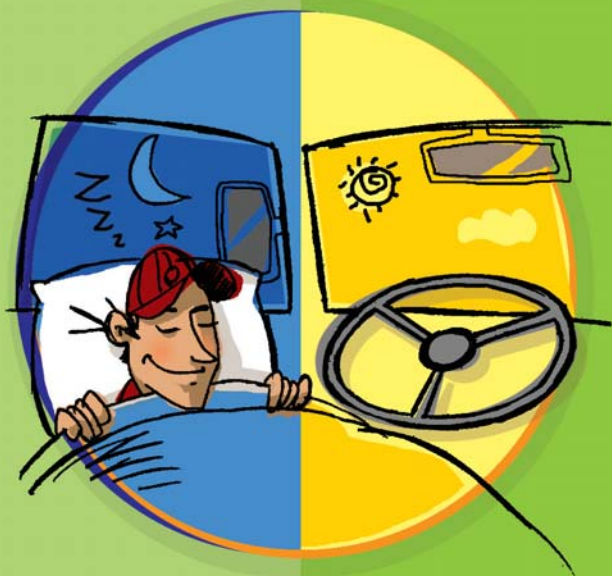


# Fatigue au volant



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

**Québec** 

La fatigue des conducteurs de véhicules lourds préoccupe beaucoup l'industrie du transport, le législateur et les conducteurs eux-mêmes. Appliquer la réglementation ne suffit pas à contrôler les effets néfastes de la fatigue des conducteurs sur la sécurité de l'ensemble des usagers de la route.

## **Pourquoi se préoccuper de la fatigue ?**

De récentes études ont démontré qu'environ 15 % des accidents de la route impliquant un véhicule lourd seraient liés à la fatigue accumulée. De ce pourcentage, la fatigue des conducteurs serait en cause dans 30 à 40 % des accidents mortels.

## **Des facteurs extérieurs et des facteurs personnels**

Divers facteurs extérieurs liés à la route, aux conditions de la chaussée, à la météo, etc. influent sur votre résistance à la fatigue. Et cela, en plus de facteurs personnels tels votre état de santé, votre âge, ou l'habitude de vous sentir en meilleure forme le matin que le soir ou inversement.

Pour plus d'informations :

[www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/fatigue\\_volant/index.html](http://www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/fatigue_volant/index.html)

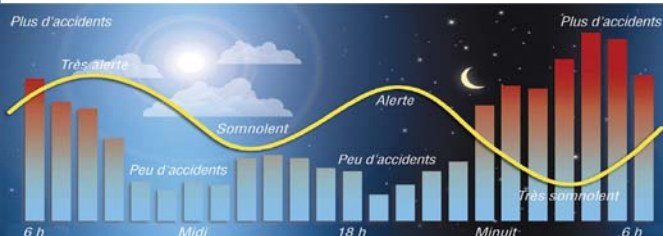
# Des facteurs aggravants

Pour bien mesurer votre exposition à la fatigue, il importe de prendre en compte les trois éléments suivants liés à votre sommeil :

## 1. Le moment de la journée

C'est en début d'après-midi, **entre 13h et 16h, et la nuit, entre 2h et 7h, que les risques de s'endormir au volant sont les plus élevés.** En effet, 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.



## 2. Le temps d'éveil

Dans 40% des accidents liés à la fatigue, le conducteur était éveillé depuis plus de 17 heures. **Après 17 heures d'éveil, votre performance physique et mentale décroît** considérablement et est pire que si votre taux d'alcool dans le sang était de 0,05 mg/dl. Votre temps de réaction peut être jusqu'à deux fois plus lent et la précision de vos gestes diminue.

## 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'alcool de 0,05 mg/dl. 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.**



## Gérez votre fatigue

### À LA MAISON :


#### demandez la collaboration de votre entourage

- ▶ Planifiez un temps de repos assez long pour avoir un sommeil réparateur ;
- ▶ Demandez à vos proches de ne pas vous déranger pendant votre période de sommeil ;
- ▶ Faites régulièrement de l'exercice ; même une période minimale 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 :

#### prévenez la fatigue, la somnolence et l'endormissement

- ▶ Commencez la journée de travail reposé ;
- ▶ Planifiez le trajet de manière à maximiser les périodes de sommeil et de repos ;
- ▶ Prévoyez idéalement des pauses aux deux heures et des siestes aux moments critiques ;
- ▶ Planifiez de vous arrêter ; prendre un café ou une collation, aérer l'habitacle, réajuster votre siège et changer de position, ouvrir la radio vous procurera un confort momentané mais de courte durée ;
- ▶ Évitez de conduire la nuit entre 2 h et 7 h, et le jour entre 13 h et 16 h ;
- ▶ Respectez les limites de vitesse ; le fait de conduire au delà des limites de vitesse vous oblige à traiter rapidement un grand nombre d'informations, exige une acuité visuelle supplémentaire, ce qui à la longue provoque la fatigue ;
- ▶ Évaluez votre niveau de fatigue et informez-en votre répartiteur ;
- ▶ Évitez la fatigue visuelle quand vous conduisez : diminuez l'éclairage du tableau de bord, enlevez les objets du tableau de bord pour éviter qu'ils reflètent dans le pare-brise, nettoyez régulièrement le pare-brise et les rétroviseurs.



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

**Bon voyage !**

# Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs de la fatigue

Oui Non

- Baillez-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 ?
- 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.)



**Un conducteur  
canadien sur cinq  
dit s'être assoupi ou  
endormi au volant  
au moins une fois  
au cours des  
12 derniers mois<sup>1</sup>**



**Plusieurs signes avant-coureurs  
de fatigue se manifestent en même temps.  
Réagissez!**

**Arrêtez-vous le plus tôt possible  
dans un endroit sécuritaire, prenez un peu  
de repos, bougez, faites une sieste...  
Pour votre sécurité et celle des autres.**

<sup>1</sup> Fondation de recherches sur les blessures de la route, février 2005.



**Bon voyage!**

C-4381 (05-05)

**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 