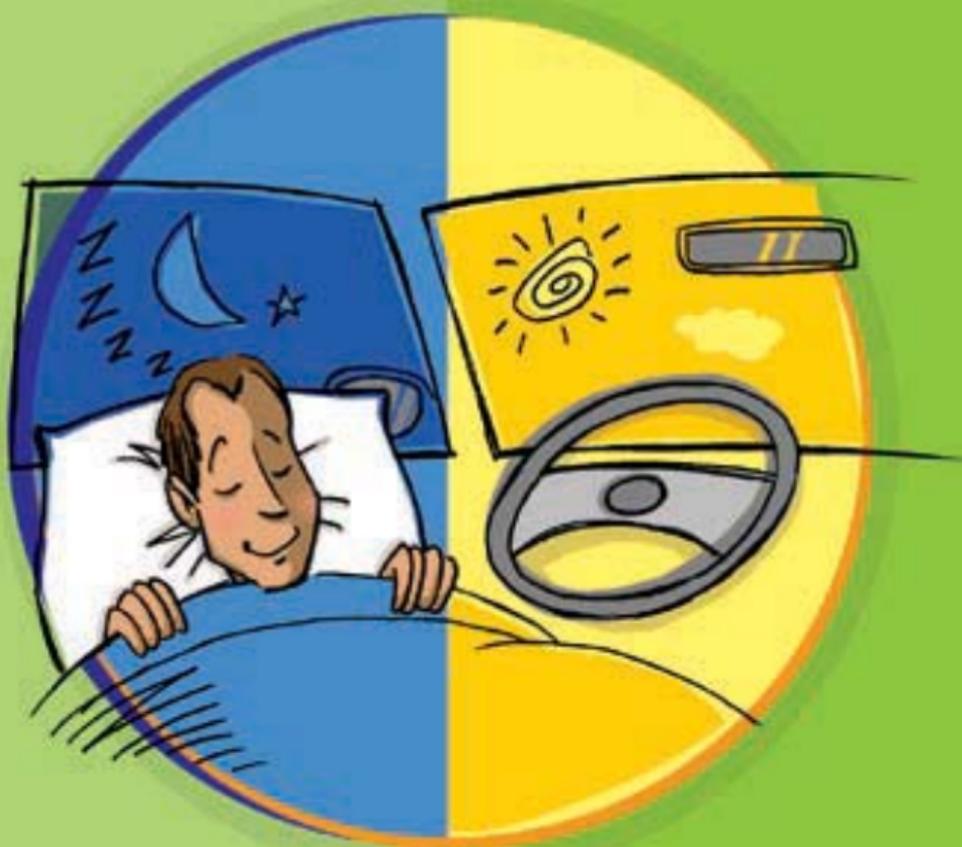


Fatigue au volant



**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 19,2 % des accidents mortels et dans 23 % des accidents avec blessures corporelles sur les routes canadiennes.

En ce qui concerne les conducteurs professionnels, 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.

Au même titre que l'alcool, l'accumulation de fatigue diminue la capacité d'un conducteur d'effectuer des tâches qui nécessitent de l'attention, du jugement et des réflexes.

Des facteurs personnels et des facteurs extérieurs

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

Pour plus d'informations :

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 cinq éléments suivants liés à votre sommeil :

1. 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.

2. Le moment de la journée

C'est en début d'après-midi, **entre 13 h et 16 h, et la nuit, entre 2 h et 7 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

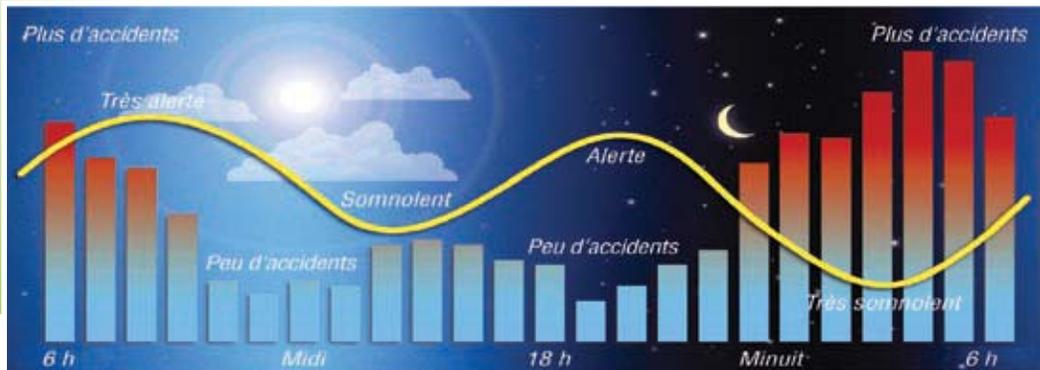
La moitié des conducteurs impliqués dans un accident lié à la fatigue avaient dormi moins de 6 heures la veille de l'accident. Peu importe votre âge, si vous ne dormez pas assez, vous accumulez une « dette de sommeil ». Or, une « dette » de 5 heures vous fera le même effet que si vous aviez bu deux ou trois verres de vin. C'est pire que si vous aviez un taux d'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.**

4. Les troubles du sommeil

Les effets de la fatigue sont grandement accentués par la présence d'un trouble du sommeil. Consultez votre médecin si vous vous sentez fréquemment fatigué le jour ou si vous avez de la difficulté à dormir la nuit.

5. 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 : demandez la collaboration de votre entourage

- ▶ Planifiez un temps de repos assez long pour avoir un sommeil réparateur;
- ▶ 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

- ▶ Prévoyez 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 traverser une zone de circulation dense dans un moment « creux » de votre cycle quotidien;
- ▶ Évitez autant que possible de conduire la nuit entre 2 h et 7 h, et le jour entre 13 h et 16 h;
- ▶ Réduisez votre vitesse; le fait de conduire à grande vitesse vous oblige à traiter rapidement un grand nombre d'informations et exige une acuité visuelle supplémentaire, ce qui, à la longue, provoque la fatigue;
- ▶ 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 se 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

- Baîlez-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 niveau de vigilance et sous-estiment leur niveau de fatigue, mettant ainsi en jeu leur propre sécurité et celle des autres. Attention, lorsque les signes avant-coureurs de fatigue se manifestent, réagissez!

Arrêtez-vous le plus tôt possible dans un endroit sécuritaire, prenez un peu de repos, bougez, faites une sieste.



Bonne route !

**Société de l'assurance
automobile**

Québec



**Sécurité
routière**

*On est tous responsables
de notre conduite*

C-4863 (09-06)