



1 accident mortel sur 3 sur autoroute est dû à l'endormissement au volant

CE QUE JE DOIS SAVOIR



- 👉 Il existe une variation de la vigilance pendant la journée, elle est maximale le matin, baisse l'après-midi, et est minimale entre 2 et 6 h du matin.
- 👉 On estime que le temps de réaction d'un conducteur est au mieux de 2 secondes après 2 heures de conduite.
- 👉 La caféine fait oublier la sensation de fatigue mais ne l'élimine pas.

Prenez garde si vous êtes fatigué, d'autant plus que 17 heures de veille active équivalent à 0,5 g d'alcool dans le sang



LES EFFETS SUR LA CONDUITE



La fatigue entraîne surtout une baisse de la vigilance.

Effets sur la vision : réduction du champ visuel, vision trouble, perturbation de la perception de l'environnement, (déplacements des objets en mouvement, la perte de notion de vitesse...).

Autres effets : nervosité, anxiété, gestes moins appropriés et précis, diminution de la réactivité.

**Ne lutez pas contre la fatigue !
Faites une pause.**



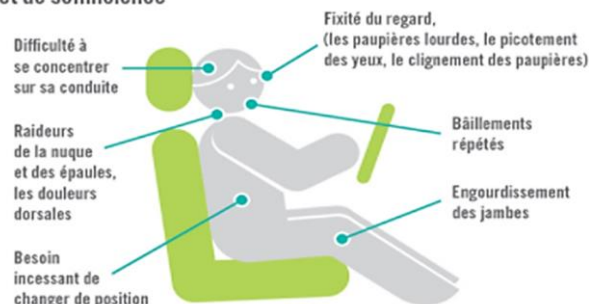
CONSEILS DU DR CONDUITE



- 👉 **Repérer les situations à risque** : trajet monotone, manque de sommeil (travail de nuit, posté) température excessive et tenue vestimentaire inadaptée, prise de médicaments...
- 👉 **Prévoir une pause autant que nécessaire.**
- 👉 **Adopter une bonne attitude de conduite** :
 - Ne pas laisser le regard figé dans l'axe de la trajectoire
 - Régler correctement le siège et le dossier (atténuation de la fatigue du dos et des épaules)
- 👉 **Adopter une bonne hygiène de vie** :
 - **Temps de sommeil (au moins 7 heures)**
 - Alimentation saine et équilibrée
 - Éviter la prise de médicaments (Attention aux médicaments avec un pictogramme rouge !)
 - Température de l'habitacle correcte

LES PREMIERS SIGNES DE FATIGUE

Sachez détecter les signes de fatigue et de somnolence



- 👉 Difficulté à maintenir une vitesse constante et sa trajectoire
- 👉 Manque de concentration et périodes d'absence
- 👉 Inattention à la signalisation et au trafic
- 👉 Gestes mécaniques