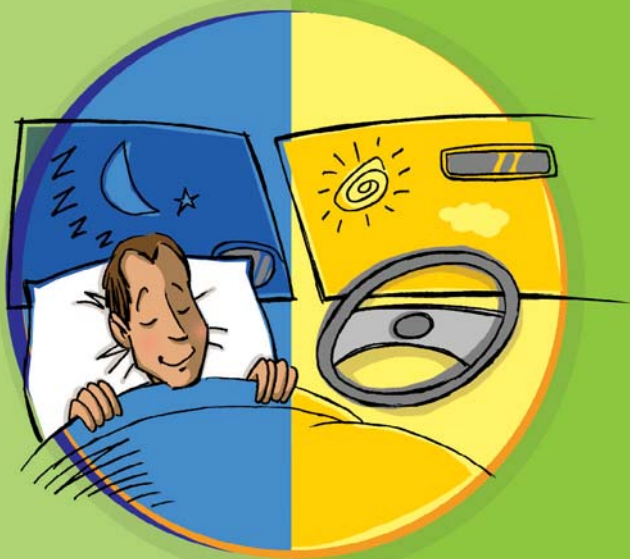


Fatigue au volant

3^e cause de décès sur nos routes



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

Québec 

La fatigue peut vous mener à votre dernier repos

Au Québec, la fatigue au volant est la troisième cause de décès sur les routes. Chaque année, elle est un facteur déterminant dans un accident causant la mort ou des blessures sur cinq. La fatigue affaiblit les facultés du conducteur, souvent sans qu'il s'en rende compte. Au même titre que l'alcool, l'accumulation de fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes... donc, la capacité de conduire. Puisqu'elle affecte le jugement, le conducteur devient bien mauvais juge de son état. La plupart des conducteurs sous-estiment leur fatigue, mettant ainsi en jeu leur propre sécurité et celle des autres.

Facteurs de risque

Certaines personnes supportent moins la fatigue que d'autres en raison de leur état de santé, de leur âge, de leurs habitudes de sommeil, de leur type de travail, de leur alimentation ou de leur forme physique.

Pour savoir si vous êtes à risque d'avoir un accident à cause de la fatigue, posez-vous ces questions :

1. Depuis combien de temps suis-je éveillé ?

Dans 40 % des accidents liés à la fatigue, le conducteur était éveillé depuis plus de 17 heures. **Entre 17 et 19 heures d'éveil, vos capacités physiques et mentales équivalent à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang 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. Est-ce que je manque de sommeil ?

La moitié des conducteurs impliqués dans un accident lié à la fatigue avait dormi moins de six heures la veille de l'accident. La plupart des gens ont besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit. Si une personne ne dort pas assez, elle accumule un manque de sommeil. Un manque de cinq heures lui fera le même effet que si elle avait bu deux ou trois verres de vin. **La seule façon de combattre le manque de sommeil est de dormir suffisamment.**

3. Est-ce que je conduis à un bon moment de la journée ?

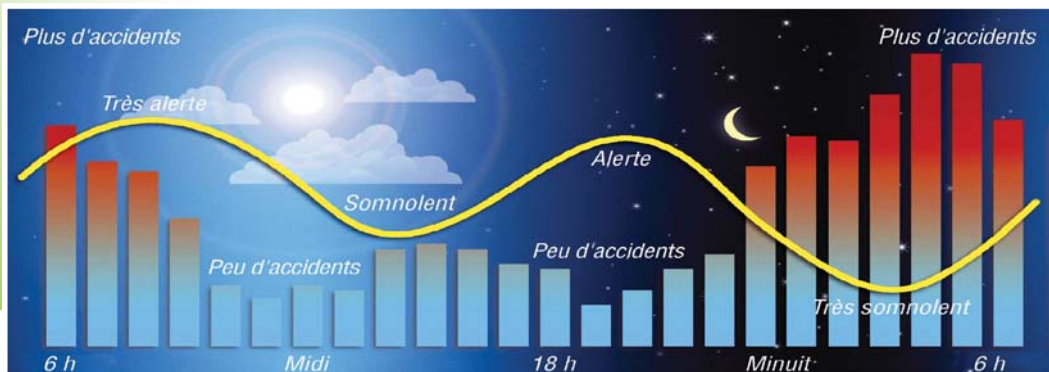
C'est surtout la nuit, **entre minuit et 6 h**, mais aussi en début d'après-midi, **entre 13 h et 15 h, que les risques de vous endormir au volant sont les plus élevés.** À ces deux moments de la journée, notre rythme interne ralentit et nous sommes plus portés à nous endormir.

4. Ai-je des problèmes de sommeil ?

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie et l'apnée du sommeil, affaiblissent la capacité de conduire lorsqu'ils ne sont pas traités. Consultez votre médecin si vous vous sentez fréquemment fatigué le jour ou si vous avez de la difficulté à dormir la nuit.

5. Ai-je consommé de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues ?

Ces substances accentuent grandement les effets de la fatigue.





Prévenir la fatigue

AU QUOTIDIEN

En plus de vous assurer de dormir suffisamment, suivez ces quelques recommandations :

- ▶ 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; mangez 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.



Évitez autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes où normalement vous dormez.

SUR LA ROUTE

- ▶ Lorsque vous partez pour un long trajet, soyez bien reposé.
- ▶ Prévoyez des pauses toutes les deux heures pour bouger : cela vous aidera à maintenir votre vigilance.
- ▶ Lorsque vous ressentez de la fatigue, faites une sieste : 15 minutes suffisent habituellement.
- ▶ Évitez autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes où normalement vous dormez.
- ▶ Planifiez vos voyages en tenant compte des moments où la fatigue se fait le plus souvent sentir. Par exemple, évitez les trajets monotones sur des routes peu éclairées la nuit.
- ▶ Réduisez votre vitesse : lorsque vous augmentez votre vitesse, vous devez traiter rapidement beaucoup d'informations, ce qui, à la longue, provoque de la fatigue.
- ▶ Évitez la fatigue visuelle : quand vous conduisez, diminuez l'éclairage du tableau de bord, enlevez les objets qui s'y trouvent et se reflètent dans le pare-brise.
- ▶ Prenez des repas légers.
- ▶ Évitez l'alcool.



Apprenez à reconnaître les signes de la fatigue

- ▶ Vous bâillez souvent.
- ▶ Vous avez des picotements dans les yeux.
- ▶ Vous cognez des clous.
- ▶ Vous avez de la difficulté à trouver une position confortable.
- ▶ Vous avez de la difficulté à vous concentrer, à demeurer vigilant.
- ▶ Vous avez de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes.
- ▶ Vos réactions sont plus lentes.
- ▶ Vous avez des pertes de mémoire (ex. : vous n'avez aucun souvenir des derniers kilomètres parcourus).
- ▶ Vous avez des hallucinations, surtout en présence de brouillard ou sur des routes monotones (ex. : vous imaginez la présence d'un animal sur la route).



Dès que les signes de fatigue se manifestent, arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour bouger ou faire une sieste.

Les solutions

La fatigue ne se contrôle pas; vous ne pouvez donc pas décider d'être moins fatigué, à moins de dormir. **Boire un café, ouvrir la fenêtre ou monter le volume de la radio ne sont pas de véritables solutions, puisque leur effet sera temporaire, s'il y en a un.**

Que faire?

Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour faire une pause et vous dégourdir ou pour faire une sieste d'une quinzaine de minutes. Une pause vous permettra d'améliorer votre vigilance pour une courte période, tandis qu'une sieste vous aidera à récupérer si vous êtes fatigué, et vous vous sentirez reposé plus longtemps. Elle ne peut remplacer une bonne nuit de sommeil, mais en cas de grande fatigue, elle vous permettra de poursuivre votre route en sécurité quelques heures. Arrêtez-vous dans un stationnement, une aire de service ou tout autre endroit accessible, sauf sur l'accotement. En plus d'être interdit sur une autoroute, le stationnement sur l'accotement n'est pas sécuritaire, puisqu'il y a un risque de collision avec les autres véhicules.

Boire un café,
ouvrir la fenêtre ou
monter le volume de la radio
ne sont pas de véritables
solutions, puisque leur effet
sera temporaire,
s'il y en a un.



Bonne route !

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

C-5257 (12-08)

**Société de l'assurance
automobile**

Québec 