

LA FATIGUE AU VOLANT

CONDUISEZ
REPOSÉ

Québec 



LA FATIGUE AU VOLANT

ÇA COMMENCE
BIEN AVANT
QUE L'ON COGNE
DES CLOUS...

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
1^{er} trimestre 2016

ISBN 978-2-550-74749-9 (version imprimée)

ISBN 978-2-550-74750-5 (version PDF)

© Société de l'assurance automobile du Québec, 2015

**LA FATIGUE AU VOLANT
EST L'UNE DES PRINCIPALES
CAUSES DE DÉCÈS SUR
LES ROUTES DU QUÉBEC.
CHAQUE ANNÉE, POUR
L'ENSEMBLE DES ACCIDENTS
PROVOQUANT DES BLESSURES
OU LA MORT, LA FATIGUE
AU VOLANT EST EN CAUSE
PLUS D'UNE FOIS SUR CINQ.**

Comme l'alcool, la fatigue diminue la capacité de conduire. Elle nuit à la concentration, au jugement et aux réflexes, mais aussi à la mémoire, à l'humeur et à la façon dont le conducteur traite les informations qui proviennent de son environnement.

Cette diminution générale de la vigilance peut mener à des erreurs de conduite et à des accidents, et ce, bien avant que le conducteur cogne des clous ou s'endorme au volant.

ÊTES-VOUS À RISQUE D'AVOIR UN ACCIDENT À CAUSE DE LA FATIGUE?

POSEZ-VOUS CES
QUESTIONS:

1 Est-ce que je manque de sommeil?

La majorité des adultes a besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Si une personne ne dort pas assez, elle accumule une dette de sommeil. La seule façon de combattre le manque de sommeil est de dormir assez.

2 Depuis combien de temps suis-je éveillé?

Même si vous avez eu une bonne nuit de sommeil, après un certain nombre d'heures d'éveil, la fatigue se fera sentir. Des études en laboratoire¹ ont comparé les effets de longues périodes d'éveil à ceux de l'alcool:

17 HEURES D'ÉVEIL ▶ **TAUX D'ALCOOL 0,05**

24 HEURES D'ÉVEIL ▶ **TAUX D'ALCOOL 0,10**

¹ Dawson et Reid, 1997. Williamson et Feyer, 2000.

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

Les accidents ont souvent lieu la nuit après minuit, mais aussi tôt le matin, après le dîner ou en milieu d'après-midi, à cause de notre horloge interne. Notre corps est programmé pour dormir la nuit et dans un monde idéal, nous devrions faire une sieste en début ou en milieu d'après-midi.

4 Ai-je des problèmes de sommeil?

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie et l'apnée du sommeil, diminuent la capacité de conduire lorsqu'ils ne sont pas traités. Consultez votre médecin si vous vous sentez souvent fatigué le jour, si vous avez l'impression que votre sommeil n'est pas réparateur 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 peuvent augmenter les effets de la fatigue. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les effets des médicaments que vous consommez, même ceux qui sont offerts sans ordonnance.

PRÉVENEZ LA FATIGUE AU QUOTIDIEN

FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ!

Il est important de dormir **assez**, mais aussi de **bien** dormir!

Voici quelques conseils pour obtenir un sommeil suffisant et de bonne qualité :

- Faites régulièrement de l'exercice, mais pas trop près de l'heure du coucher.
- Surveillez votre alimentation (pas trop de gras, de sel ni de sucre, et beaucoup de fruits et de légumes).
- Limitez votre consommation de café, de boissons énergisantes, d'alcool et de médicaments.
- Accordez-vous du temps pour vous détendre et adoptez une bonne hygiène de sommeil :
 - Créez-vous une routine de coucher pour bien vous préparer au sommeil (lire quelques pages, prendre un bain, etc.).
 - Allez au lit et levez-vous à des heures régulières (pas trop de décalage entre la semaine et la fin de semaine).
 - Faites de la chambre à coucher une zone réservée (pas de téléphone, de télévision, d'ordinateur, etc.).

PLANIFIEZ VOS DÉPLACEMENTS

Soyez attentif à votre degré de fatigue, et demandez-vous si vous êtes obligé de conduire :

- › Lorsque c'est possible, marchez, prenez votre vélo, utilisez les transports en commun, un taxi ou un service de raccompagnement.
- › Attention aux fins de soirée tardives ! Envisagez de dormir sur place.
- › Ne consommez jamais d'alcool ou de drogue avant de prendre le volant, et attention aux médicaments qui causent de la somnolence.

Si vous entreprenez un long trajet :

- › Assurez-vous d'être bien reposé avant de partir.
- › Partagez la conduite avec une autre personne.
- › Planifiez votre voyage en tenant compte des moments de la journée où la fatigue est plus présente, soit la nuit, après le dîner et au milieu de l'après-midi.
- › Prévoyez des pauses toutes les deux heures pour bouger. Des pauses régulières vous aideront à rester attentif et concentré.

A close-up photograph of a person's hands on a steering wheel inside a car. The person is wearing a grey, textured sweater with a small blue button detail on the cuff. The car's interior, including the dashboard and side mirror, is visible in the background.

SUR LA ROUTE, LIMITEZ CE QUI PEUT NUIRE À VOTRE VIGILANCE

- › Réduisez votre vitesse : vous devez traiter rapidement beaucoup d'informations lorsque vous augmentez votre vitesse. À la longue, cela provoque de la fatigue.
- › Évitez la fatigue visuelle : quand vous conduisez, diminuez l'éclairage du tableau de bord et enlevez les objets qui s'y trouvent.
- › Prenez des repas légers.
- › Hydratez-vous en buvant régulièrement.
- › Gardez l'habitacle frais et bien aéré.
- › Faites attention aux routes monotones, comme les autoroutes, qui peuvent augmenter les risques de somnolence.



**SOYEZ ATTENTIF
AUX SIGNES
DE FATIGUE,
ET ARRÊTEZ-VOUS
AVANT QU'IL SOIT
TROP TARD.**

RESPECTEZ VOS LIMITES

Un conducteur fatigué a tendance à surestimer son niveau de vigilance, ce qui met en jeu sa sécurité et celle des autres. Plus encore, le passage entre le moment où le conducteur est éveillé et celui où il s'endort se fait parfois très rapidement, sans qu'il s'en aperçoive.

Lorsque vous allez au lit, êtes-vous conscient du moment précis où vous sombrez dans le sommeil?

C'est la même chose sur la route !

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE

- › Vous avez de la difficulté à vous concentrer, à rester vigilant et attentif (vous manquez une sortie ou cessez de regarder dans les rétroviseurs).
- › Vos réactions sont plus lentes (vous freinez tardivement devant un obstacle).
- › Vous avez des pertes de mémoire (vous n'avez aucun souvenir des derniers kilomètres parcourus).
- › Vous vous sentez irritable, agressif ou agité (vous avez de la difficulté à trouver une position confortable).
- › Vos pensées sont décousues, confuses.
- › Vous avez du mal à interpréter votre environnement (vous imaginez une ombre sur la route, ou vous avez l'impression de conduire avec des œillères, comme si votre vision était réduite).
- › Vous avez de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes (vous changez involontairement de voie. Si vous roulez sur les bandes rugueuses, le danger est imminent !).
- › Vous bâillez souvent.
- › Vos yeux picotent.
- › Vous cognez des clous.

**SOUVENEZ-VOUS
QUE LA SENSATION
DE SOMNOLENCE
PRÉCÈDE DE PEU
LE SOMMEIL.**

LES MYTHES

La fatigue au volant ne se contrôle pas. Vous ne pouvez pas décider d'être moins fatigué, la seule solution est de dormir. **Boire un café, baisser la vitre, monter le volume de la radio ou tout autre truc n'y changeront rien, car les signes de fatigue réapparaîtront très vite.**



La seule façon d'empêcher la fatigue, c'est de s'arrêter pour se reposer.

Que faire?

Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour faire une sieste de 15 à 30 minutes. Avant de repartir, faites quelques exercices d'étirement ou marchez autour du véhicule pour bien vous réveiller.

La sieste ne peut pas remplacer une bonne nuit de sommeil, mais en cas de grande fatigue, elle vous permet de poursuivre votre route en sécurité quelques heures. Gardez à l'esprit que les conséquences d'un accident impliquant la fatigue sont souvent graves.

Où vous arrêter?

Arrêtez-vous dans un stationnement, une aire de service, un village-relais* 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, car il y a un risque de collision avec les autres véhicules.

* Municipalité reconnue par le ministère des Transports du Québec qui offre un lieu d'arrêt agréable et sécuritaire : villages-relais.qc.ca.

LA FATIGUE AU VOLANT

CONDUISEZ
REPOSÉ

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS:**

www.saaq.gouv.qc.ca/fatigue

C-6058 (16-01)

*Société de l'assurance
automobile*

Québec 