

## Somnolence au volant : danger !

Dès les premiers signes d'alerte, **faites une pause !**



### Les bons réflexes

rester vigilant et prévenir les accidents



Pour récupérer, faites une sieste de 20 minutes ou une pause toutes les 2 heures



Après votre sieste, marchez et hydratez-vous



Attention aux médicaments contre-indiqués pour la conduite

Pour rester vigilant et éviter tout risque d'accident, ne manipulez pas votre téléphone au volant et évitez de téléphoner en conduisant.



**Vigilance au volant : faites le quiz !**