

Vigilance et conduite

Les signes qui doivent alerter

La somnolence est la première cause d'accidents sur autoroute. Des signes d'alerte existent. Sachez les reconnaître et faites une pause dès leur apparition.

Fatigue

- Difficulté à rester concentré
- Raideurs dans la nuque
- Douleurs dans le dos
- Regard fixe



Somnolence

- Difficulté à rester éveillé
- Endormissements passagers
- Paupières lourdes
- Bâillements
- Périodes d'absence
- Désir fréquent de changer de position



Baisse de vigilance

- Difficulté à maintenir une vitesse constante
- Inattention à la signalisation ou au trafic
- Difficulté à maintenir la trajectoire



Une pause s'avère nécessaire

Vous souffrez d'un manque de sommeil. Arrêtez-vous et dormez.

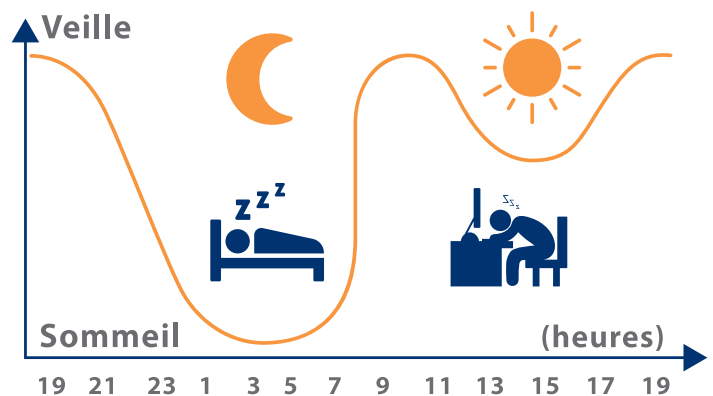
Comprendre le sommeil

Notre horloge biologique dicte les heures de sommeil.

Deux périodes sont favorables au sommeil :

- **La nuit de 1h à 5h** : besoin naturel de sommeil
- **Le jour de 13h à 16h** : besoin naturel de sieste

Attention si vous conduisez durant ces heures vous risquez des pertes de vigilance !



La dette de sommeil

Toute restriction de sommeil, volontaire ou imposée, augmente la somnolence le lendemain. Par exemple :

- Mon besoin de sommeil est de 8h.
- En semaine, je ne dors que 6h par nuit, je manque donc progressivement de sommeil.
- Les périodes de somnolence augmentent chaque jour.
- En fin de semaine, il me manque de plus en plus de sommeil.
- Je compense en fin de semaine ou pendant les vacances en dormant pendant 11h par exemple, mais je ne récupère jamais intégralement.



ATTENTION !

La privation chronique de sommeil entraîne le risque de s'endormir brutalement.

Les bons réflexes

Pour prévenir les accidents

Conseils de prévention



> **Avant le départ, dormez suffisamment les nuits précédentes** : 1h30 de sommeil en moins pendant 5 jours équivaut à une nuit blanche.



> **Faire la sieste pour récupérer le manque de sommeil** : une sieste de 15 minutes suffit à améliorer la vigilance pendant 1 à 2 heures.



> **Maintenir si possible des heures de coucher et de lever constantes** : effet synchronisateur.



> **Attention aux repas trop copieux.** Le temps de la digestion est propice à la somnolence.



> **Attention à la consommation excessive de caféine** (café, boisson énergisante) qui à long terme peut diminuer le seuil de perception de la fatigue.



> **L'exercice physique est recommandé.**



> **Ne pas consommer d'alcool ni de stupéfiants.**



> **Maintenir un rythme de 3 repas équilibrés par jour** (fruits et légumes à tous les repas et 1,5 l d'eau par jour).



> **Être vigilant à l'approche de la destination** (il y a 4 fois plus d'accidents en fin de parcours).



> **Être vigilant sur l'étiquetage des médicaments.**
> **Certains médicaments sont incompatibles avec la conduite.** Il faut se reporter aux pictogrammes visibles sur l'emballage des médicaments. Parlez-en à un médecin.



> **Savoir reconnaître les signes de la fatigue.**



L'apnée du sommeil

- Une somnolence excessive et inexplicquée dans la journée ?
- Des ronflements ?
- Des réveils répétés pendant le sommeil ?
- Des difficultés de concentration ?

Vous présentez au moins deux de ces symptômes ?
Vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil. Parlez-en à un médecin.

