



Conduite et travail : ne trichez pas avec la fatigue !

Fatigue au volant

La fatigue concerne tout le monde et elle est une cause d'accident trop souvent ignorée. Elle entraîne des risques aussi bien pour le conducteur, ses passagers ou son environnement.

- La somnolence est responsable d'un accident mortel sur trois sur autoroute.
- La moitié des accidents sont liés à la fatigue au volant.
- Elle survient sur des trajets de moins de deux heures.
- La fatigue multiplie par 8 les risques d'accidents de la route.

Vigilance et rythmes biologiques

Attention : votre vigilance baisse naturellement en milieu de nuit ainsi qu'en début d'après midi !



Troubles du sommeil

Insomnie : sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples, ou un réveil trop précoce. 3 français sur 4 sont concernés.

Un individu devrait dormir en moyenne 7 h sur 24 h.

1 à 2 heures de sommeil en moins par nuit = une nuit blanche au bout de 4 à 5 jours.

⇒ *N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.*

Téléphone au volant

Conduire en téléphonant multiplie par 4 les risques d'accidents même avec une oreillette ou un kit main libre.

- Pendant la conduite, laissez le téléphone sur messagerie.
- Pour téléphoner : arrêtez-vous en dehors de la circulation.



Troubles de la vue

- Réduction du champ visuel et impact sur la vision de près ou de loin (panneaux, angles morts, autres véhicules...).
- Baisse de la vue après 40 ans.

⇒ *N'hésitez pas à faire contrôler votre vue.*

Attention à la nuit !

- Baisse de la vision de loin.
- Baisse de la vision des couleurs et contrastes.
- Sensibilité et temps de récupération augmentés si éblouissement.

Vous suivez un traitement ?

- Évitez l'automédication.
 - Tenez compte des pictogrammes sur les boîtes de médicaments.
- ⇒ *Parlez-en avec votre médecin, il peut adapter vos prescriptions.*



Alcool et drogues au volant

L'alcool est à l'origine de 34 % des accidents mortels de la route.

- Dans 85 % des cas d'accidents mortels liés à l'alcool, les responsables étaient des buveurs occasionnels.
- Il est interdit de conduire avec un taux d'alcool égal ou supérieur à 0,5 g/l de sang.

Effets de l'alcool

- Troubles visuels : mauvaise estimation du relief, de la profondeur et des distances, rétrécissement du champ visuel.
- Troubles du comportement : euphorie, désinhibition, agressivité.
- Danger de sous-estimation des risques (excès de vitesse, non-respect de la signalisation).

Il n'y a pas de drogues douces au volant.

Alcool + Cannabis = RISQUE x 15

Luttez contre les idées reçues

« L'air frais revigore. »

L'effet est faible et de courte durée.

« Prendre un café ou des produits contenant de la caféine permet de rester éveillé. »

L'effet n'est pas immédiat et de courte durée.

« Je sais lutter contre la fatigue sans m'arrêter. »

Contrairement à la faim ou la soif, le sommeil est imprévisible. Si vous privez votre organisme du sommeil dont il a besoin, tôt ou tard il reprendra ses droits.

« Mettre de la musique et chanter à tue-tête réveille. »

Ce n'est pas recommandé pour la concentration.

« Fumer permet de lutter contre la fatigue. »

Au contraire ! La fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle, favorisant ainsi la fatigue.

Signes de la baisse de la vigilance

- Difficulté pour maintenir une vitesse et une trajectoire constante.
- Manque de concentration.
- Inattention à la signalisation, au trafic : panneaux de signalisation, limitations de vitesse, distance de sécurité.
- Nuque raide, tête lourde, bâillements répétés, picotements des yeux, courbatures.
- Apparition de mouvements automatiques (cligner des paupières, se passer la main dans les cheveux...).
- Endormissement non contrôlé, périodes d'absences : micro-sommeils.

Conseils pour éviter la baisse de la vigilance

Alimentation

- Mangez équilibré et évitez le grignotage.
- Buvez de l'eau.

Sommeil

- Dormez au moins 6h par nuit en fonction de vos besoins.
- Une sieste de 15 min permet le maintien de la vigilance.

Stress

- Préparez vos déplacements à l'avance :
 - Sortez votre feuille de route la veille.
 - Informez-vous sur la météo, l'état de la circulation, le temps de trajet.
- Pratiquez une activité physique régulière en dehors de votre travail.

Comportement

- Dormez suffisamment la veille : une nuit de sommeil complète est conseillée.
- Ne luttez pas contre la fatigue.
- Lors d'un long trajet, arrêtez-vous toutes les deux heures avec une pause d'au moins un quart d'heure.
- Ne consommez pas d'alcool ou de médicaments avant de prendre le volant.
- Restez concentré même sur une route habituelle.
- Aérez bien votre véhicule.
- Restez courtois : respectez tous les usagers de la route y compris les piétons, vous n'êtes pas seul !

Etre bien assis

Effectuez toujours les réglages de votre siège

- Bras légèrement fléchis sur le volant.
- Dossier bien droit pour être à bonne distance des pédales.
- Ceinture attachée.
- Rétroviseurs réglés.
- Régler la résistance du siège en fonction de la morphologie du chauffeur pour les poids lourds et engins de chantiers.



Étirements : se détendre et se retonifier

1. Contre les crampes dans les bras

- Tendre vos bras à l'horizontale en « cassant le poignet » vers l'extérieur.



2. Pour les trapèzes

- Baissez la tête, paume des mains sur l'arrière du crâne.
- Tirez le bras droit vers la gauche et inversement.



3. Pour les lombaires

