

Fatigue au volant

Toujours sur vos gardes!



bpa – Bureau de prévention des accidents





15

**MINUTES DE
TURBOSIESTE**

Les yeux vous piquent, vous bâillez à tout bout de champ?
Arrêtez-vous et faites une turbosieste de 15 minutes.
Seules les personnes bien reposées devraient conduire.
Pour arriver à bon port.

Dormir pour mieux conduire

La fatigue est la cause d'environ 10 à 20 % des accidents de la route. S'endormir au volant est dangereux, mais la fatigue réduit aussi considérablement l'aptitude à la conduite. Prendre le volant sans être reposé, c'est se mettre soi-même en danger, mais aussi ses passagers et les autres usagers de la route. Le bpa vous donne des conseils pour être vigilant en tout temps et arriver à bon port.

Les causes de la somnolence au volant

Les accidents dus à la fatigue peuvent arriver à chaque conducteur. Ceux qui se produisent le week-end et de nuit concernent surtout les conducteurs de moins de 40 ans, alors que la fatigue au volant est à l'origine d'accidents l'après-midi chez les personnes de 40 ans et plus notamment. Voici les principales causes de la somnolence au volant:

- repos insuffisant ou manque de sommeil durant des jours ou des semaines
- conduite à des moments où l'on dort normalement, de nuit ou au petit matin
- phases d'éveil trop longues, p. ex. suite à une sortie ou en l'absence de pauses sur de longs trajets
- travail par équipes avec un rythme de sommeil perturbé
- maladies qui perturbent le sommeil, avec pour conséquence une fatigue diurne (apnée du sommeil, dépression)

L'alcool renforce l'état de fatigue.

Conséquences imprévisibles

Conduire en état de fatigue ou de somnolence entraîne une mauvaise évaluation de la vitesse, une baisse de la concentration et une vitesse de réaction aussi lente qu'après avoir consommé de l'alcool. Dans le pire des cas, le conducteur s'assoupit. La somnolence est une réaction de défense du corps à une fatigue excessive, qui peut avoir des conséquences fatales au volant. Les conducteurs risquent de quitter la chaussée, de percuter des obstacles à vive allure, de déraiper ou de partir en tonneau. Les accidents par suite d'assoupissement au volant se produisent souvent sur autoroute, du fait de la conduite monotone, mais aussi sur les routes principales et à l'intérieur des localités.

Signes de fatigue

Vous pouvez détecter les signes précurseurs d'un assoupissement au volant et agir en conséquence. Les yeux qui brûlent, les paupières qui se ferment, des bâillements répétés: ces signes doivent être pris au sérieux.

En voici encore d'autres: vue brouillée, bouche sèche, sursauts, frissons ou erreurs de conduite. Les passagers en remarquent aussi la plupart. Partant, il est recommandé de ne pas conduire seul sur les longs trajets.

Pour arriver à bon port

Dormir suffisamment

La seule solution efficace pour compenser le manque de sommeil, c'est de dormir suffisamment. Chacun a des besoins différents, mais on compte sept heures en moyenne. Ne prenez le volant que si vous êtes reposé et en bonne santé. Vous conduisez mieux et êtes normalement aussi plus performant. Consultez un médecin si vous êtes sujet à l'apnée ou à d'autres troubles du sommeil.

Renoncer à la voiture

Si vous savez d'emblée que vous risquez de conduire en état de fatigue excessive – p. ex. tard dans la soirée – renoncez à vous mettre au volant. Prenez un taxi, les transports publics ou dormez sur place avant de rentrer. Evitez si possible de conduire de nuit.



TURBO SIESTE

Faire une turbosieste

En cas de fatigue ou de somnolence, arrêtez-vous et faites, dans l'idéal, une sieste de 15 minutes pour vous ressourcer. Ne dormez pas plus d'une demi-heure, sinon il vous sera difficile de vous réveiller.

Astuces en cas d'urgence

Outre la turbosieste, deux tasses de café peuvent vous aider à lutter contre la fatigue à court terme. Les astuces comme ouvrir la fenêtre ou augmenter le volume de la musique n'ont pratiquement aucun effet.

Pas d'alcool

L'alcool fatigue. Ne buvez donc pas plus d'un verre avant de conduire ou renoncez-y complètement. N'oubliez pas que la prise de médicaments a aussi une influence sur votre aptitude à la conduite, d'autant plus si vous la combinez avec de l'alcool.

Conduire de manière responsable

Au regard de la loi, il est interdit de conduire un véhicule en état de fatigue excessive. Malgré tout, de nombreuses personnes le font. La plupart d'entre elles connaissent le problème mais sous-estiment le risque d'accident. En tant que conducteur, il est de votre responsabilité d'évaluer correctement votre aptitude à la conduite et, le cas échéant, de renoncer à prendre le volant.

Systèmes de détection de somnolence

Les systèmes d'assistance à la conduite secondent les conducteurs et permettent d'éviter des accidents. Le système «EyeTracker» surveille le degré d'attention en observant les mouvements des yeux et les battements des paupières. D'autres systèmes détectent le franchissement de la ligne et avertissent le conducteur. Demandez conseil à votre spécialiste. Dans tous les cas, la responsabilité incombe aux conducteurs.

Indispensable pour votre sécurité



- Dormez suffisamment.
- Renoncez à prendre le volant si vous êtes fatigué ou risquez de l'être.
- Si vous sentez la fatigue vous envahir: arrêtez-vous et faites une turbosieste de 15 minutes. Deux tasses de café peuvent aussi vous aider à court terme.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.003 Zones 30
- 3.006 Route et lois physiques
- 3.007 Alcool au volant
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.017 Premiers pas dans la circulation routière
- 3.018 Faire du vélo
- 3.021 Faire de la moto
- 3.022 Enfants sur le chemin de l'école
- 3.025 Engins assimilés à des véhicules
- 3.029 Giratoires
- 3.031 Age et conduite automobile
- 3.055 A vélo avec votre enfant
- 3.059 Sièges d'enfants TCS/bpa
- 3.121 Vélos électriques

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

© bpa 2012, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC