

**En cas de somnolence, l'urgence est de s'arrêter pour dormir.
Le seul véritable remède est le sommeil.**

20 minutes de sommeil permettent de récupérer pour poursuivre sa route jusqu'à la prochaine pause.

Avant de reprendre la route, marchez, buvez de l'eau, aérez votre véhicule.

Pour vous détendre :



Bras

Tendre les bras en avant à l'horizontale. «Casser» le poignet vers l'extérieur 10 secondes, 3 fois de suite sur chaque main.



Trapèzes

Debout, la paume des mains à plat sur la nuque. Baisser la tête en appuyant doucement une dizaine de secondes avec les mains.



Dos et lombaires

Poser le pied sur le pare-chocs. Fléchir, puis étendre la jambe en essayant d'attraper son pied, sa cheville, son mollet ou son genou durant 10 secondes 3 fois de suite sur chaque jambe.



Dos et lombaires

Position de la girafe : debout, jambes légèrement écartées et pliées. Se pencher en avant, en laissant ses mains toucher le sol, en soufflant, 3 fois de suite pendant 10 secondes.

À retenir :

- Avant de prendre la route, partez reposé !
- Prenez un repas équilibré et léger, sans alcool !
- Si vous suivez un traitement, soyez attentif aux effets secondaires !
- Durant le voyage, faites des pauses régulières de 10 à 15 minutes même si vous ne vous sentez pas fatigué et même s'il ne vous reste que quelques kilomètres à parcourir !

Il est inutile et dangereux de lutter contre la somnolence : elle finira toujours par prendre le dessus.



EN PARTENARIAT AVEC



plus d'informations : www.somnolence-au-volant.fr

Réf : ASFA-dep01



Somnolence au volant : attention danger !

La somnolence au volant est la première cause d'accident sur autoroute avec un accident mortel sur trois. Tous les conducteurs sont concernés, même sur les trajets courts de moins de 2 heures.

La conduite sur autoroute impose aux conducteurs une vigilance permanente.



Somnolence ou fatigue ?

Être somnolent, ce n'est pas la même chose qu'être fatigué. Cela n'entraîne pas les mêmes risques.

Somnolence : elle provient d'un manque de sommeil. Elle se traduit par une difficulté à rester éveillé, alors qu'on effectue une activité : conduire par exemple !

Sans qu'on s'en rende toujours compte, elle altère les perceptions, diminue le champ visuel, augmente les temps de réaction...

Fatigue : elle survient naturellement après avoir maintenu une activité pendant une longue période. On peut être fatigué sans être somnolent... Tout au moins au début.

Une menace omniprésente

L'implication d'un seul véhicule et l'absence de traces de freinage sont typiques d'un accident où la somnolence est présente. Le conducteur perd le contrôle de son véhicule et percute un obstacle à pleine vitesse.

Être somnolent, c'est sentir ses paupières s'alourdir, perdre l'attention suivie de l'environnement (quand d'un seul coup on « zappe » deux cents mètres de route); c'est se laisser dévier sur le bas-côté et se rattraper brutalement, se retrouver d'un seul coup à quelques mètres du véhicule qui précède, ne pas anticiper une file qui ralentit, ...

Retards cumulés de sommeil, manque de sommeil, stress, conduite sous médicaments, sans oublier la conduite sous l'emprise de l'alcool ou de drogues, autant de causes.

D'autres facteurs aggravants :

- des troubles du sommeil comme l'apnée,
- un rythme de vie irrégulier,
- des repas trop copieux,
- la chaleur ou le froid excessif dans la voiture ou une aération insuffisante.



Les heures à risque



Jour



13 h - 15 h



Nuit



2 h - 5 h

À savoir :

24 heures de veille active

=

1 gr d'alcool dans le sang!



Attention : certains médicaments présentent des risques pour la conduite.



- **Les médicaments** : les somnifères, les anxiolytiques ou les antidépresseurs agissent directement sur le cerveau et peuvent provoquer des somnolences.

Le manque de sommeil

Conducteurs les plus concernés

La somnolence concerne tous les conducteurs :

- **Les jeunes** : ils sont les plus exposés.

Un conducteur sur deux impliqué dans un accident provoqué par la somnolence a moins de 25 ans.

- **Les hommes** de 50 ans ou plus.

Les signes d'alertes : savoir les repérer

Les signes qui doivent m'alerter

- 1 - Bâillements répétés
- 2 - Picotements et clignements des yeux
- 3 - Paupières lourdes
- 4 - Raideurs dans la nuque et le dos
- 5 - Difficultés à se concentrer
- 6 - Fourmillements dans les jambes
- 7 - Besoins incessants de changer de position...



Aire des Peupliers

Il est urgent de faire une pause sur une aire de repos ou de service dès l'apparition de ces signes (jamais sur la bande d'urgence!).

Sur les autoroutes, vous trouverez une aire de repos toutes les 10 minutes environ.