SÉCURITÉ ROUTIÈRE

PRÉVENIR LA SOMNOLENCE AU VOLANT

DANGER, la somnolence entraîne une difficulté ou une incapacité à conduire correctement

ASSOCIATION DES ACCIDENTÉS DE LA VIE
fnath.org
S'ENGAGER POUR VOUS SOUTENIR

La perte de vigilance et la somnolence entraînent une difficulté ou une incapacité à conduire.
Chaque conducteur se doit d'anticiper sa somnolence, de respecter ses limites et de reconnaître les signes avant-coureurs.

Les facteurs qui favorisent et aggravent la somnolence

- une durée de conduite excessive et une privation du sommeil ;
- la monotonie du trajet, l'habitude des mêmes itinéraires ;
- l'âge, les rythmes de travail ;
- les traitements médicamenteux, notamment les anxiolytiques et les antidépresseurs ;
- la prise d'alcool, de drogue, l'alimentation ;
- la nuit, un véhicule surchauffé…

Ces facteurs associés sur un même trajet aggravent les risques.

Les signes avant coureurs

Paupières lourdes, bâillements, raideurs de la nuque, picotements dans les yeux, désir fréquent de changer de position…

- Vous avez de plus en plus de mal à vous concentrer sur votre conduite, à maintenir une vitesse constante ou la trajectoire du véhicule ?
- Vous êtes moins attentif à la signalisation ?
- Vous changez de voie de manière involontaire ?
- Vous avez des périodes d'absence et vous n'arrivez plus à lutter contre des périodes de micro-sommeils (1 à 5 secondes) ?

Les chiffres

- Un automobiliste sur 3 souffre de somnolence au volant.
- Elle est la première cause de mortalité sur autoroute, devant l'alcool et la vitesse et représente 30 à 35 % des accidents.
- Les personnes les plus exposées :
  - les moins de 25 ans, particulièrement les hommes ;
  - les travailleurs à horaires irréguliers ;
  - les personnes de plus de 50 ans, qui souffrent souvent de troubles du sommeil.

Dès ces premiers signes et même s'il ne vous reste que peu de kilomètres à parcourir, arrêtez-vous rapidement. Ne poursuivez pas votre trajet même si vous êtes presque arrivés : de nombreux accidents dus à l'assoupissement se produisent à quelques kilomètres du but.

QUELQUES CONSEILS

3 conseils pour préparer son voyage

Partez reposé : n'accumulez pas un manque de sommeil et évitez de partir après une journée de travail sans vous êtes reposé.

Vérifiez que les médicaments que vous prenez, notamment les anxiolytiques, les antidépresseurs, ne provoquent pas de somnolence.
Lisez la notice du médicament et regardez attentivement le pictogramme inscrit sur la boîte.

Évitez les horaires les plus à risques, entre 2h et 5h et entre 13h et 16h.

2 conseils avant ou pendant le voyage

Faites attention au repas : mangez équilibré, pas trop copieux ni trop gras. La digestion favorise la somnolence.

Ne prenez ni drogue ni alcool, cela réduit les réflexes, facilite l'endormissement et compromet gravement la sécurité des passagers et des autres usagers de la route.

5 conseils pour éviter la somnolence pendant le voyage

Prévoyez des pauses toutes les 2 heures, entre 15 et 20 minutes ; aérez-vous, étirez-vous, marchez, buvez un verre d'eau.

Faites une sieste, même courte, à l'ombre et au calme. Vous pourrez ainsi vous relaxer et vous détendre.

Si c'est possible, **changez régulièrement de conducteur et parlez entre vous** pour rompre la monotonie du voyage.

Gardez une température modérée dans le véhicule (climatisation, fenêtre entrouverte) car la chaleur endort et aérez le plus souvent possible.

Si le voyage est trop long, prévoyez, dans la mesure du possible, de **dormir une nuit dans un hôtel**.

La FNATH, association des accidentés de la vie

Depuis 1921, la FNATH, association des accidentés de la vie, conseille les personnes accidentées et leurs familles sur leurs droits. Elle les accompagne dans leurs démarches juridiques ou administratives avec le soutien de juristes et un réseau d'experts médicaux. Elle est à l'origine de nombreuses campagnes de sensibilisation et de mobilisation pour défendre une société plus sûre et plus juste.

Contact FNATH
47, rue des Alliés 42 030 Saint-Étienne Cedex 2
04 77 49 42 45
communication@fnath.com
www.fnath.org
www.fnathservices.com

© MT Cultures – E.Besson

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

ASSOCIATION
DES ACCIDENTÉS
DE LA VIE
fnath.org