

SENSIBILISATION AUX PHÉNOMÈNES DE FATIGUE ET DE SOMNOLENCE



La concentration du conducteur est indispensable à une conduite parfaitement maîtrisée. **La vigilance au volant est un élément fondamental de sécurité.** Elle est altérée en cas de fatigue et de somnolence qui représentent un réel danger sur la route.



1 accident mortel sur 3

La somnolence est la première cause d'accidents sur autoroute.



► Définitions

- **La fatigue** est une diminution progressive de la vigilance physique et mentale conduisant à la somnolence et à l'endormissement.
- **La somnolence** est un stade altéré de la vigilance se traduisant par la difficulté à rester éveillé.

► Quelques chiffres



LA FATIGUE

- **76 %** des conducteurs se déclarent conscients qu'il ne faut pas conduire en état de fatigue
- **42 %** prennent la route en se sentant très fatigués
- **45 %** poursuivent leur trajet car ils y sont contraints



LA SOMNOLENCE

- **33 %** des conducteurs ont eu l'impression de s'être assoupi quelques secondes au volant
- **26 %** ont empiété sur la bande d'arrêt d'urgence
- **10 %** des conducteurs ont déjà eu ou failli avoir un accident en raison d'un assoupissement

Source : Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable (données 2017).

En 2017, le facteur « malaise/fatigue » est présent dans **12 %** des accidents corporels de la route.

Dans **72 %** des accidents corporels avec implication du facteur « malaise/fatigue », cette défaillance est déterminante lors de l'accident.

Le facteur « malaise/fatigue » est plus particulièrement impliqué sur les autoroutes que sur le reste du réseau routier. L'augmentation des accidents sur cette thématique **s'observe très nettement après 50 ans.**

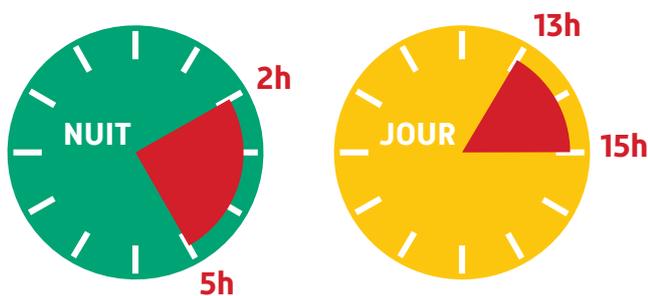
Source : Bilan de l'accidentalité de la Sécurité Routière (données 2017).

► Différentes causes d'apparition du phénomène de fatigue, somnolence

• Des causes liées au conducteur :

- Son état de santé
- Son alimentation
- Sa forme physique
- Son âge
- Ses préoccupations mentales
- Son temps d'éveil, la quantité et la qualité de son sommeil
- Son horloge biologique

À SAVOIR : LES HEURES À RISQUE



• Des causes liées au travail :

- L'organisation du travail
- Le manque de temps de repos
- Les horaires décalés
- Le travail de nuit
- La charge de travail (opérations de chargement/déchargement à la charge du conducteur, ...)

• Des causes liées à l'environnement :

- Les conditions de circulation
- La disponibilité des aires de stationnement et de repos (nombre, propreté des locaux, qualité des services)
- La route monotone et la longueur du trajet à effectuer
- La température extérieure
- Les équipements du véhicule
- Les bruits extérieurs et intérieurs au véhicule

• Des causes d'aggravation :

- Les stupéfiants
- L'alcool
- Les médicaments

Certains médicaments peuvent avoir des effets sur l'aptitude à conduire. Des pictogrammes sont présents sur les boîtes des médicaments pour indiquer les différents niveaux de danger.



X8

CONDUIRE EN ÉTANT SOMNOLENT
MULTIPLIE PAR 8
LE RISQUE D'ACCIDENT,



X3

5 HEURES DE SOMMEIL OU MOINS
LA VEILLE D'UN DÉPART,
MULTIPLIE PAR 3
LE RISQUE D'ACCIDENT



=



17 HEURES
DE VEILLE ACTIVE
= 0.5 G D'ALCOOL*
PAR LITRE DE SANG

24 HEURES
SANS SOMMEIL
= 1 G D'ALCOOL*
PAR LITRE DE SANG

*provoquent sur le cerveau les mêmes effets qu'une alcoolémie

► Les signes pouvant alerter le conducteur



► Les impacts du phénomène de fatigue et de somnolence

• Impact sur la conduite :

- La fatigue laisse le conducteur en état de réagir uniquement à des stimuli d'alerte
- La fatigue devient problématique à partir du moment où elle compromet la capacité de conduite (exécution des tâches nécessitant attention et jugement) et fait appel à ses réflexes

• Impact sur la concentration :

- Difficultés de se concentrer sur la route
- Difficultés pour maintenir sa vitesse de circulation et une trajectoire constante

• Impact sur les réflexes :

- Altération de la capacité à réagir
- Altération de la mémoire
- Altération de la rapidité et de la précision des gestes de conduite

► Comment prévenir fatigue et somnolence au volant ?

• Anticiper et préparer son déplacement :

- Faire des nuits complètes de sommeil (7 heures minimum), **dans de bonnes conditions**
- Prendre des petits déjeuners consistants
- Prendre des repas sains, légers et sans alcool
- Privilégier des horaires de conduite où le risque d'accident est plus faible
- Informer l'employeur en cas de traitement médical pouvant influencer sur ses capacités de conduite

• Préparer son poste de conduite :

- Diminuer l'intensité d'éclairage du tableau de bord et des outils d'aide à la conduite
- Maintenir la propreté des pare-brises et des rétroviseurs
- Régler le poste de conduite à sa morphologie
- Aérer l'habitacle
- Régler la température de l'habitacle

• Adopter les bons réflexes :

- S'hydrater avec de l'eau
- Faire des pauses régulières
- Savoir détecter et tenir compte des signes de fatigue et de somnolence