

Fatigue au volant

Arriver sain et sauf, aussi de jour



Conduite vigilante

Chaque année, en Suisse, 1500 personnes ont un accident grave ou mortel parce qu'elles ont pris le volant en étant fatiguées. S'endormir au volant n'est pas le seul danger: la fatigue réduit déjà sensiblement la capacité de conduire. Conduire en état 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 et son véhicule quitte la chaussée, percute des obstacles à vive allure, dérape ou part en tonneau. Le bpa vous donne des conseils pour arriver à bon port.

Accidents l'après-midi

Savez-vous que les automobilistes sont non seulement plus souvent fatigués de nuit mais que, l'âge venant, ils le sont aussi de plus en plus souvent de jour – l'après-midi en particulier? C'est pourquoi les personnes de 40 ans et plus ont des accidents plutôt l'après-midi, alors que celles de moins de 40 ans sont à l'origine d'accidents le week-end et surtout de nuit.

Causes de la somnolence

- Manque de sommeil pendant des jours ou des semaines
- Maladies: apnée du sommeil, dépression
- Médicaments (p.ex., contre l'hypertension)
- Alcool
- Repas copieux

Mais un rythme de sommeil irrégulier ou de longues phases d'éveil influencent aussi votre fatigue. Si, de plus, vous conduisez à des moments où, normalement, l'on dort ou l'on se repose – par exemple, après le repas de midi – vous risquez aussi de vous endormir au volant. Pour quand même arriver à destination sain et sauf, tenez compte de nos conseils aux pages suivantes.

Faites le test

Avez-vous des fois de la peine à rester éveillé pendant la journée ou vous endormez-vous involontairement? Si c'est le cas, nous vous recommandons de répondre au questionnaire ci-dessous.

Dans quelle mesure pensez-vous que vous pourriez vous assoupir ou vous endormir dans les situations suivantes?

Situation	Probabilité de s'assoupir			
Lire assis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Regarder la télévision	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Assister à une pièce de théâtre ou à une conférence	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Etre passager d'une voiture pendant un trajet d'une heure sans pause	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Lorsque vous vous allongez l'après-midi pour vous reposer	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Discuter assis avec quelqu'un	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Etre tranquillement assis après le repas de midi (sans alcool)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Conduire une voiture et être obligé, à cause du trafic, de s'arrêter quelques minutes	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

0 = jamais je ne m'assoupirai
1 = peu de chance que je m'assoupisse
2 = il se peut que je m'assoupisse
3 = je m'assoupirai sûrement

Veillez maintenant faire le total de vos points.

0–9 points

Pas de souci!

10–11 points

Votre somnolence reste dans des limites acceptables. Veillez à dormir suffisamment.

Discutez éventuellement de la somnolence avec votre médecin.

12–24 points

Vous avez nettement tendance à vous endormir. Nous vous recommandons de consulter votre médecin.

Source: Epworth Sleepiness Scale / www.dgsm.de

Pour arriver à bon port

Dormir suffisamment

La seule solution efficace pour compenser le manque de sommeil, c'est de dormir suffisamment. Ne prenez le volant que si vous êtes reposé et en bonne santé. Et faites régulièrement des pauses.

Renoncer à la voiture

Renoncez à vous mettre au volant. Prenez un taxi, les transports publics ou dormez sur place avant de rentrer.

Pas d'alcool

L'alcool fatigue. Ne buvez donc pas avant de conduire. Les médicaments aussi peuvent diminuer votre aptitude à la conduite, d'autant plus si vous les combinez avec de l'alcool.

Reconnaître les signes de fatigue

Si, au volant, vous avez les yeux qui brûlent, les paupières qui se ferment et que vous baillez sans arrêt voire faites des erreurs de conduite, vous êtes trop fatigué pour continuer à conduire.

Faire une turbosieste

Arrêtez-vous dès que possible et faites une turbosieste de 15 minutes. Avant de dormir, vous pouvez boire du café ou du thé (dans l'idéal, 2 tasses). La caféine agit environ 15 minutes plus tard.

Attention: des astuces comme descendre la vitre ou augmenter le volume de la musique n'ont pratiquement aucun effet.

Les 3 principaux conseils



- Mettez-vous au volant seulement si vous avez dormi suffisamment. Si vous vous sentez somnolent pendant le trajet, arrêtez-vous pour faire une petite sieste de 10 à 20 minutes.
- Si possible, ne conduisez pas seul sur de longs trajets. Discutez avec les autres passagers et relayez-vous au volant.
- En cas de somnolence marquée, consultez votre médecin.



de J. Matthis, neurologue, directeur du centre de la médecine du sommeil à l'hôpital de l'île, Berne.



Vous conduisez et les yeux vous piquent ou vous bâillez à tout bout de champ? Arrêtez-vous et faites une turbosieste de 15 minutes. Conduire reposé, c'est plus de sécurité!

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