

Communiqué de presse

26 février 2013/Mor/Ca

Turbosieste: pour que les sorties de fin de semaine finissent bien

La campagne contre la fatigue au volant met l'accent sur les jeunes conducteurs

La fatigue joue un rôle dans 10 à 20 pour cent des accidents de la circulation routière. Prendre le volant en étant fatigué, c'est se mettre soi-même en danger, mais aussi ses passagers et les autres usagers de la route. C'est pourquoi le bpa – en collaboration avec le TCS, le Conseil de la sécurité routière et le Fonds de sécurité routière – mène une campagne pour lutter contre la fatigue au volant. La troisième et dernière année de la campagne s'adresse plus particulièrement aux jeunes conducteurs par le biais d'une vidéo, d'un concours et d'un bus turbosieste.

Des milliers de jeunes vivent cette situation presque chaque week-end: ils se lèvent tôt le vendredi matin, travaillent toute la journée et le soir, ils sortent – Friday night fever! Ils sont ainsi éveillés pendant une vingtaine d'heures et donc particulièrement sujets à la fatigue. Il ne reste plus qu'une chose à faire: une turbosieste de 15 minutes – aussi la nuit, après une sortie. Le site de la campagne www.turbosieste.ch thématise ce message. Il donne de précieux conseils pour que les sorties finissent bien, présente une vidéo mode d'emploi pour la turbosieste et un concours permettant de gagner des billets pour la saison Open Air 2013. Cet été, le bus turbosieste sera présent dans quelque 10 festivals pour permettre à ceux qui ne dorment pas sur place de faire le plein d'énergie avant de rentrer chez eux après le dernier concert.

Chaque conducteur peut être victime d'un accès de fatigue. S'endormir au volant est dangereux, mais la fatigue réduit déjà considérablement l'aptitude à la conduite. Conduire en état de fatigue entraîne une mauvaise évaluation des vitesses, une baisse de la concentration et une vitesse de réaction aussi lente qu'après avoir consommé de l'alcool. Les causes de la somnolence au volant sont le manque de sommeil, conduire à des moments normalement consacrés au sommeil, des phases d'éveil trop longues, un rythme de sommeil perturbé ou des maladies comme l'apnée du sommeil ou la dépression. Dans le pire des cas, le conducteur s'assoupit et, souvent, les conséquences sont fatales. Personne ne peut prédire si et quand il va être submergé par la fatigue. Mais il est possible de détecter les signes précurseurs et d'agir en conséquence. Les signaux d'alarme sont les suivants: yeux qui brûlent, paupières qui se ferment, bâillements répétés, vue brouillée, sursauts, frissons.

Le seul moyen efficace de contrer la fatigue est de dormir suffisamment. Le conducteur qui se sent fatigué avant de prendre le volant ferait mieux de renoncer à conduire. En cas de signes de fatigue pendant le trajet, il faut s'arrêter le plus vite possible et faire le plein d'énergie au moyen d'une petite sieste de 15 minutes. Consommer une boisson contenant de la caféine avant la turbosieste peut augmenter son efficacité. Par contre, des «mesures» telles qu'écouter de la musique à plein volume, chanter à tue-tête ou baisser la vitre ne sont d'aucune aide.

Plus d'informations sur la campagne et sur le bus turbosieste (la liste des étapes est constamment mise à jour) sur http://www.bpa.ch/French/medien/Pages/2013_02_26.aspx

Informations: service de presse du bpa, tél. +41 31 390 21 16, www.bpa.ch



75 Jahre mit Voraussicht
75 ans, et en avant
Altri 75 anni al tuo fianco