

Zoom sur

Somnolence et fatigue au volant

Comment éviter la somnolence au volant ?

Dès les premiers signes de fatigue, il est nécessaire de s'arrêter toutes les 2 heures au cours d'un long trajet et plus si nécessaire.

Pour limiter les risques de somnolence au cours du trajet, le conducteur doit, bien avant son départ, se mettre dans les meilleures conditions physiques : être reposé, éviter de prendre la route après une journée de travail.

La prise de certains médicaments est peu recommandée et/ou incompatible avec la conduite. Des pictogrammes (visibles sur l'emballage) vous renseignent rapidement.

MEMENTO



Pour aller plus loin

Les premiers facteurs de risque provoquant fatigue ou somnolence au volant, sont aujourd'hui assez bien identifiés. Il s'agit en premier lieu, d'une conduite prolongée sans aucune pause et d'un manque de sommeil. L'association de ces deux facteurs représente une combinaison dramatique pour la sécurité de l'ensemble des conducteurs.

Par ailleurs, il existe des périodes au cours d'une journée plus ou moins propices à la perte de vigilance. Ainsi, les études montrent que le risque de somnolence augmente sensiblement entre 13 h et 16 h, et encore plus fortement entre 2 h et 5 h.

La conduite de nuit favorise la somnolence. L'alternance et la succession des phares de voiture venant à contresens, la réduction du champ de vision ainsi que la mauvaise appréciation des distances accélèrent le processus de fatigue.

Enfin, une prise de médicament peut entraîner une baisse significative de vigilance. En France, plus d'un tiers des médicaments commercialisés sont munis d'un pictogramme qui informe, en cas d'absorption potentielle, l'utilisateur sur leur dangerosité avant et pendant la conduite.





Agenda

Stand « le partage de la route »

**le 05 mai 2021 de 14h à 16h – parking de la voie verte – RD 71 - axe Albi/
Castres - route de Lamillarié**

Cette action animée par les intervenants départementaux de sécurité routière sera l'occasion d'aller à la rencontre des cyclistes petits et grands et de rappeler à tous les règles essentielles du code de la route.

Les journées de la sécurité routière au travail du 17 au 21 mai 2021



Qui peut participer ?

Tous les employeurs (Grandes entreprises, PME, startup, administrations ou collectivités territoriales) sont invités à participer à ces Journées de la sécurité routière au travail en organisant à leur convenance, le jour de leur choix, des animations de sensibilisation au risque routier.

Comment participer ?

Chaque employeur est libre d'imaginer le format de sa participation. L'essentiel est de participer... et de faire participer les salariés de façon ludique et interactive. Tests, quiz, ateliers pratiques, simulateurs, forum, révision du code.

Des kits personnalisables de mobilisation et d'animation sont téléchargeables sur le site : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/>

Faites-nous part de vos actions par mail : ddt-coordinationsr81@tarn.gouv.fr

Nous les relaierons sur la lettre de la sécurité routière.