

Fatigue, somnolence et vigilance au volant

Les signes qui doivent alerter

La fatigue et la somnolence diminuent la vigilance, les réflexes et la concentration au volant. Elles représentent un risque important lors des déplacements professionnels.

QUELQUES CHIFFRES-CLÉS

x8

Conduire somnolent multiplie le risque d'accident

x3

Dormir 5 h ou moins avant un trajet augmente le risque

17 h

Éveillé = effets comparables à 0,5 g/L d'alcool dans le sang

1/3

Des accidents mortels sur autoroute liés à la somnolence

PÉRIODES LES PLUS À RISQUE



2 h – 5 h

Baisse naturelle de vigilance pendant la nuit



13 h – 15 h

Période propice à la somnolence après le repas

Les horaires décalés et le travail de nuit peuvent modifier ces repères.

LA DETTE DE SOMMEIL



Manque de sommeil



Fatigue progressive



Baisse de concentration



Réaction plus lente



Risque d'accident

Une seule nuit de récupération ne suffit pas à effacer une dette de sommeil accumulée.

LES SIGNES D'ALERTE À RECONNAÎTRE



Bâillements répétés, yeux lourds, difficulté à garder les yeux ouverts



Écarts de trajectoire, franchissements de ligne involontaires



Difficultés de concentration, pensées qui s'emballent



Impossibilité de se souvenir des derniers kilomètres parcourus

LE CONTEXTE PROFESSIONNEL

→ Les métiers du soin, avec leurs horaires atypiques, les gardes et le travail de nuit, exposent particulièrement au risque de somnolence au volant.

→ Les professionnels administratifs, techniques et logistiques sont également concernés par la charge de travail et le rythme quotidien.

→ Veiller sur ses collègues avant qu'ils ne prennent le volant en état de fatigue fait partie d'une vigilance collective.

Fatigue, somnolence et vigilance au volant

Adopter les bons réflexes

Adopter les bons réflexes avant et pendant le trajet permet de réduire significativement le risque lié à la fatigue au volant.

RECOMMANDATIONS



Avant le trajet

- Dormir suffisamment avant de prendre la route
- Repas léger, éviter l'alcool avant un déplacement
- Favoriser des horaires moins à risque si possible
- Signaler un traitement pouvant impacter la conduite



Préparer son véhicule

- Régler siège et rétroviseurs correctement
- Maintenir une température agréable dans l'habitacle
- Aérer régulièrement le véhicule
- Veiller à la visibilité (pare-brise, rétroviseurs)



Sur la route

- S'hydrater régulièrement
- Faire des pauses fréquentes
- Reconnaître les premiers signes de fatigue
- Ne pas poursuivre si la vigilance diminue



Dès les premiers signes de fatigue ou de somnolence, une pause s'impose.

S'arrêter, s'étirer, faire une courte sieste si nécessaire. Ne pas attendre.