



# UNE PAUSE S'IMPOSE !

Tous usagers, tous concernés.



[tousconcernés.be](http://tousconcernés.be)

# LA SOMNOLENCE AU VOLANT =

## 20%

des accidents graves  
→ % similaire aux  
accidents sous  
l'influence de l'alcool



risque d'accident

## X4

## 1 / 20 TRAJET

est effectué par un  
conducteur somnolent

## LES CONSÉQUENCES SUR LA CONDUITE

- Endormissement (micro-sommeils de 1 à 4 secondes)
  - Baisse de la concentration et de l'attention
  - Augmentation du temps de décision et du temps de réaction
  - Rétrécissement du champ visuel
  - Risque accru de quitter sa bande de circulation pendant quelques instants
- ➔ Conséquences comparables à une conduite sous influence de l'alcool



18H DE VEILLE

12

0,5 g d'alcool / L de sang



UNE NUIT BLANCHE

12

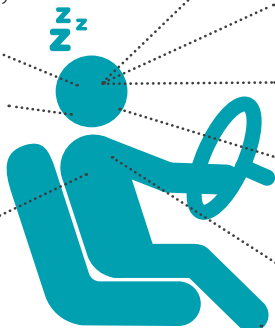
1 g d'alcool / L de sang

# SAVOIR DÉTECTER LES SIGNES DE SOMNOLENCE

Déconcentration, absences/pertes de mémoire (ne pas se souvenir des derniers km parcourus)

Sensation de raideur dans la nuque, difficulté à garder la tête droite

Difficulté à trouver une position confortable, besoin de changer de position sans arrêt



Hallucinations (par ex. : présence d'un animal sur la route)

Paupières lourdes, yeux qui picotent

Regard qui se fixe

Bâillements fréquents

Augmentation des gestes « autocentrés » : se frotter le visage, les bras, le cou

Difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes

## FAUSSES BONNES IDÉES



J'ouvre la fenêtre...



J'augmente le volume de la radio...



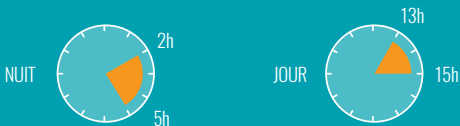
Je bois un café ou une boisson énergisante...



BIEN ESSAYÉ, MAIS CE NE SONT MALHEUREUSEMENT PAS DE VÉRITABLES SOLUTIONS ! L'EFFET NE SERA QUE DE TRÈS COURTE DURÉE. LORSQUE LE BESOIN DE DORMIR SE FAIT RESSENTIR, IMPOSSIBLE DE RÉSISTER.

# CONSEILS

- **DÈS LES 1<sup>ERS</sup> SIGNES DE FATIGUE, ARRÊTEZ-VOUS !**  
**UNE « SIESTE-ÉCLAIR » DE 15 MINUTES EST LA SOLUTION IDÉALE.**
- Évitez de conduire pendant les périodes les plus à risque



- Ayez une bonne hygiène de sommeil : l'accumulation d'heures de sommeil en retard ou des troubles comme des apnées du sommeil non traitées constituent un risque accru de somnolence. Consultez un médecin en cas de doute.
- Si vous prenez certains médicaments, vérifiez s'ils n'ont pas d'effets secondaires sur la conduite
- Évitez les repas trop riches -> les glucides et les lipides favorisent la somnolence entre 1/2 h et 1 h après leur absorption
- Aérez le véhicule et réglez correctement la ventilation

## LORS DE LONGS TRAJETS

- Planifiez votre itinéraire à l'avance (repérez les aires de repos)
- Faites une pause de 15 à 20 minutes toutes les 2h
- Dormez suffisamment la veille
- Relayez-vous entre conducteurs