

LUTTEZ CONTRE LES RISQUES DE SOMNOLENCE AU VOLANT

➔ **Dès les premiers signes**, arrêtez-vous et dormez une vingtaine de minutes.

➔ **Pour récupérer plus rapidement** : prenez 1 ou 2 cafés avant de faire une courte sieste. La caféine met 15 à 30 minutes avant d'agir. Son absorption ne gêne pas l'endormissement et permet de retrouver l'ensemble de ses capacités au réveil.

➔ **Évitez de conduire aux heures** où le risque de somnolence augmente sensiblement (entre 13h et 16h et entre 2h et 5h).

➔ **Bon à savoir : 17 heures de veille active équivalent à 0,5 g d'alcool dans le sang**

FAITES LE PLEIN DE SOMMEIL !

➔ **Prenez soin de votre « capital d'éveil »** : évitez les nuits trop courtes, les nocturnes et les horaires décalés dans les heures et les jours qui précèdent la conduite.

➔ **Si vous êtes somnolent de façon régulière**, consultez votre médecin.

➔ **D'après le docteur Philip de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux, le risque d'avoir un accident est 8 fois plus important lorsqu'on est somnolent.**

FATIGUE ET SOMNOLENCE, CE N'EST PAS LA MÊME CHOSE

➔ **La fatigue**, c'est la difficulté à rester concentré. Ses signes annonciateurs sont le picotement des yeux, le raidissement de la nuque, les douleurs de dos et le regard qui se fixe. **Une solution : toute les 2 heures, la pause s'impose !**

➔ **La somnolence**, c'est la difficulté à rester éveillé, avec le risque d'endormissement, quelle que soit la longueur du trajet. Elle se manifeste par des bâillements et des paupières lourdes. La pause alors ne suffit plus, **la solution la plus efficace : faire un somme !**

➔ **On ne peut pas lutter contre la somnolence au volant !**



MINISTÈRE DE L'ÉCOLOGIE,
DU DÉVELOPPEMENT
ET DE L'AMÉNAGEMENT
DURABLES

Pour en savoir plus :
www.securite-routiere.gouv.fr

TROP

D'ACCIDENTS

COMMENCENT PAR UN

BAILLEMENT

BÂILLEMENT

BÂILLEMENT

BÂILLEMENT ?

PAUPIÈRES LOURDES ?

LA SOMNOLENCE VOUS GUETTE !

ARRÊTEZ-VOUS IMPÉRATIVEMENT

DE CONDUIRE ET

FAITES UN SOMME DE 20 MINUTES.

www.securite-routiere.gouv.fr

