



Le conseil du Dr GROG

Comment repérer les signes de fatigue au volant ?

Les signes de fatigue sont bien connus :

- engourdissement des jambes, besoin incessant de changer de position
- douleurs dans le dos, raideurs de la nuque et des épaules
- paupières lourdes, picotements des yeux, clignement des paupières, regard fixe
- difficultés à se concentrer sur la conduite
- bâillements répétés (les bâillements stimulent la vigilance)

Dès ces premiers signes, SURTOUT S'IL NE VOUS RESTE QUE PEU DE KILOMETRES A PARCOURIR, arrêtez-vous le plus rapidement possible, sur l'aire de repos la plus proche et faites une pause. En vous oxygénant, en marchant un peu, en somnolant quelques minutes, vous éviterez un accident pouvant être mortel pour vous et pour vos passagers.

Source : Ne trichez pas avec la fatigue. La prévention routière, juin 2006. Dépliant distribué par les Sociétés d'Autoroute.



Le Dico du doc

Heures à risque

Au volant, sur autoroute, la fatigue est responsable d'un accident mortel sur trois. La moitié des accidents liés à la fatigue surviennent pendant des trajets courts, de moins de 2 heures. Les départs en vacances sont une période particulièrement favorable aux accidents autoroutiers car, à ce moment là, un conducteur sur deux réduit son temps de sommeil habituel soit pour avancer l'heure du départ (« je vais prendre la route à la fraîche, tôt le matin, quand il n'y a pas d'embouteillages »), soit pour préparer le chargement du véhicule (« on va faire les valises pendant la soirée et charger très tôt pour ne pas partir trop tard »). Ces précautions très compréhensibles créent un manque de sommeil qui aggrave le risque de s'endormir au volant.

Le sommeil est un phénomène cyclique. Toutes les 2 à 3 heures, l'envie de dormir revient, un peu comme un train qui rentre en gare. Pendant une dizaine de minutes, on a envie de s'endormir. Ensuite, ça passe.

Les heures les plus à risque sont bien connues de la Prévention Routière parce c'est à ce moment-là que survient la majorité des accidents mortels dus à l'endormissement :

LA NUIT : de 2 heures à 5 heures du matin

PENDANT LA JOURNEE : de 13 heures à 15 heures

Le risque de s'endormir sans s'en rendre compte est encore accru par le manque de sommeil accumulé, l'absorption même minime d'alcool, une mauvaise aération dans la voiture, la chaleur ou le froid excessif et la monotonie du trajet. De plus, certains médicaments aggravent considérablement le risque d'endormissement.

Source : Ne trichez pas avec la fatigue. La prévention routière, juin 2006. Dépliant distribué par les Sociétés d'Autoroute.

VRAI ou FAUX ?

L'air frais revigore

VRAI au début, FAUX ensuite.

L'effet revigorant est faible et bref.

Boire du café permet de rester éveillé

FAUX au début.

L'effet stimulant n'est pas immédiat et il dure peu.

Je sais lutter contre la fatigue sans m'arrêter

FAUX.

Contrairement à la faim et à la soif, le sommeil échappe à la volonté. Quand on a sommeil, on ne peut pas lutter. Si vous vous privez de sommeil, tôt ou tard, votre organisme imposera le sommeil dont il a besoin. (Rappelons que la privation totale de sommeil peut tuer une personne en quelques jours).

Mettre de la musique et chanter à tue-tête réveille

FAUX.

Cela ne remplace pas le sommeil et, pire, cela nuit à la concentration.

Fumer permet de lutter contre la fatigue

FAUX.

Au contraire, la fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle de votre voiture, ce qui favorise l'apparition de la fatigue.

Bailler endort

FAUX !

Les bâillements stimulent la vigilance. Quand l'organisme est fatigué, on baille pour lutter momentanément contre la fatigue. Ensuite, le besoin de sommeil est le plus fort et on s'endort.