

Quelques conseils

- En cas d'infections bénignes telles que rhume ou rhinopharyngite, pensez à traiter les symptômes afin d'éviter leurs effets indésirables.
- Vérifiez la présence ou non du pictogramme de risque pour la conduite sur la boîte du médicament, et consultez attentivement la notice.
- Si vos activités ou votre profession ne sont pas compatibles avec un médicament à effet sédatif, notamment si vous devez conduire, demandez un avis médical.
- Rappelez-vous que l'alcool, même à faible dose, peut augmenter les effets néfastes des médicaments sur la capacité de conduite.
- Abstenez-vous de conduire si vous vous sentez somnolent, pris de vertiges ou si vous remarquez un changement dans votre façon de conduire. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Chaque année, plusieurs milliers de personnes meurent, environ 100 000 sont blessées ou handicapées à vie, à la suite d'un accident de la circulation ; 90 % de ces accidents ont pour origine une erreur humaine et pourraient être évités. Pensez-y en lisant ce dépliant.



La Prévention Routière

Centre National :

6, avenue Hoche ■ 75008 Paris

Tél. : 01 44 15 27 00 ■ Fax : 01 42 27 98 03

www.preventionroutiere.asso.fr

Ce dépliant a été édité en partenariat avec les assureurs de la Fédération Française des Sociétés d'Assurances

Infections hivernales

Gare à la somnolence au volant



Fièvre, toux, maux de gorge, peuvent entraîner une baisse de vigilance, tout comme la plupart des médicaments utilisés pour les traiter. Si vous devez conduire, la prudence s'impose...



Des faits et des chiffres

- On estime que chaque adulte est sujet à 2 à 5 rhumes par an.
- 10 millions de Français sont consommateurs de sirops contre la toux.
- Fièvre, toux, maux de gorge peuvent altérer la vigilance, la vision, l'audition, voire abaisser le tonus musculaire.
- Au-delà des répercussions directes que peut avoir un nez bouché sur le sommeil, il est aujourd'hui démontré que le rhinovirus, virus responsable du rhume dit banal, altère par lui-même la durée et la qualité du sommeil.

Attention aux idées reçues

« *Ce médicament est vendu sans ordonnance, donc il ne doit pas entraîner de somnolence* ».

FAUX. S'il est vrai que les médicaments vendus hors-prescription sont *a priori* dénués d'effets secondaires graves, à condition de respecter la posologie et les contre-indications éventuelles, ils peuvent générer des effets indésirables divers (spécifiés sur la notice), notamment la somnolence. Les risques pour la conduite sont d'ailleurs clairement indiqués sur les boîtes des médicaments concernés par le pictogramme ci-contre.



Les traitements à risque pour la conduite

Les virus sont les premiers responsables des infections hivernales. Or, aucun traitement (et surtout pas les antibiotiques) n'est efficace sur le virus lui-même. En revanche, il est possible et important d'agir sur les symptômes. Cependant, la plupart des médicaments efficaces contre la douleur, la fièvre ou la toux, exercent en même temps un effet sédatif qui peut induire une somnolence :

- **Sirops contre la toux** : la prise de sirops contenant de la codéine ou ses dérivés

doit être évitée dans la journée, notamment en cas de conduite, et doit être réservée au coucher. Les sirops fluidifiants bronchiques non sédatifs peuvent être utilisés le jour.

- **Antigrippaux** : seuls le paracétamol et l'acide acétylsalicylique (Aspirine) peuvent être utilisés dans la journée. Il convient de les prendre suffisamment longtemps avant de conduire, de manière à ce que la fièvre soit tombée avant le départ. Les autres traitements disponibles contiennent des

produits ou associations de produits à effet sédatif (antihistaminiques notamment). Leur utilisation doit être proscrite en journée ou avant de conduire, et réservée au coucher ou au repos.

- **Décongestionnants locaux** (pulvérisations) : ils doivent être testés hors d'un contexte de conduite afin de s'assurer de l'absence d'effets éventuels, notamment sur la vue, dans le cas des produits contenant des vasoconstricteurs. Dans tous les cas, la dose et la durée du traitement indiquées doivent être respectées.