La fatigue concerne tout le monde, c'est une cause d'accidents trop souvent ignorée.

- La fatigue est responsable de **1 accident mortel sur 3** sur autoroute.
- La moitié des accidents liés à la fatigue surviennent sur des **trajets de moins de 2 heures.**
- **1 conducteur sur 2 réduit** son temps de sommeil habituel au moment des départs en vacances, pour avancer l'heure du départ, ou pour préparer le chargement du véhicule.

L'ASFA s'engage et signe la Charte européenne de la sécurité routière
25 000 VIES À SAUVER
Charte européenne de la sécurité routière

Tout ce qui aggrave la fatigue

- Le manque de sommeil accumulé.
- Un repas trop lourd.
- L'absorption d'alcool (même modérée).
- La chaleur ou le froid excessifs dans la voiture et une mauvaise aération.
- La monotonie du trajet après plusieurs heures de conduite.

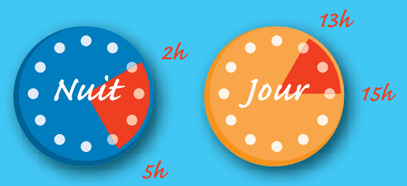
ATTENTION ! Certains médicaments présentent des risques pour la conduite. Ils sont indiqués par un de ces pictogrammes : Reportez-vous toujours à la notice.

Soyez prudent — NIVEAU 1 — Ne pas conduire sans avoir lu la notice

Soyez très prudent — NIVEAU 2 — Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé

Attention, danger : ne pas conduire — NIVEAU 3 — Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

LES HEURES À RISQUE :



TOTAL
www.total.fr

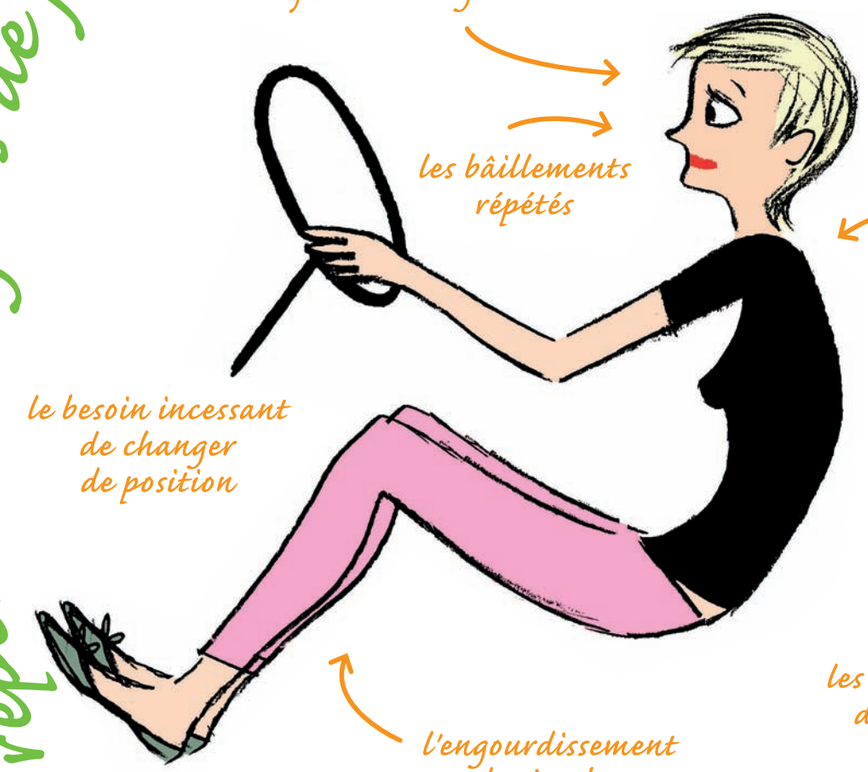
les sociétés d'autoroutes
On n'a jamais fini de vous rendre service
www.autoroutes.fr

association PRÉVENTION ROUTIÈRE
www.preventionroutiere.asso.fr

Ne trichez pas avec la fatigue

pausez-vous.fr

Comment repérer les signes de fatigue ?



- les paupières lourdes
- le picotement des yeux
- le clignement des paupières
- la fixité du regard

une difficulté à se concentrer sur sa conduite

les bâillements répétés

les raideurs de la nuque et des épaules

le besoin incessant de changer de position

les douleurs dorsales

l'engourdissement des jambes

Dès ces premiers signes, et même s'il ne vous reste que peu de kilomètres à parcourir, arrêtez-vous rapidement. Dans tous les cas, une pause est indispensable toutes les 2 heures.

Sur autoroute, une aire de repos est à votre disposition toutes les 10 minutes environ.

pausez-vous.fr

w communication [w@wcommunication.fr] / Illustrations : Camille Ladousse – L'Agence Verte.

L'indispensable pause détente…

Les pauses font partie du voyage.
Prévoyez de vous arrêter toutes les 2 heures (et plus si nécessaire).
Pour réussir votre pause :

- choisir un endroit adapté, calme et sans danger ;
- en faire un moment de détente pour le conducteur et les passagers ;
- tout le monde descend et marche, le véhicule est aéré ;
- boire, de préférence de l'eau (en aucun cas de l'alcool) ;
- manger léger et équilibré ;
- si vous en avez la possibilité, changer de conducteur.

Et parfois la pause sommeil réconfortante

En cas de fatigue importante, la pause détente peut ne pas suffire.
Il est alors nécessaire de dormir 10 à 15 minutes. Pour cela :

- s'arrêter dans un endroit sûr et calme ;
- étendre son siège ;
- fermer les yeux. Un masque de sommeil facilite l'endormissement ;
- ne pas chercher à dormir à tout prix. Si le sommeil ne vient pas, relaxez-vous au maximum ;
- ne dormez pas plus de 15 minutes, il est plus difficile de sortir d'un sommeil plus long.

Le réveil : pensez à programmer votre réveil (téléphone portable, montre…) ou demandez à vos passagers de vous réveiller 15 minutes plus tard.

Les conseils du kiné* pour se détendre et se retonifier

Les conducteurs souffrent très souvent du dos, des trapèzes (sous les cervicales) et des jambes. À la pause, il est important de pouvoir relâcher la tension musculaire. Pour cela, on peut :

- *Marcher, en faisant au moins 2 fois le tour de son véhicule, ou se promener 5 minutes sur l'aire de repos.*
- *Respirer profondément plusieurs fois, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.*

1 Contre les crampes dans les bras

- Tendre les bras en avant à l'horizontale.
- "Casser le poignet" vers l'extérieur (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque main).

2 Pour les trapèzes

- Position debout, la paume des mains à plat sur l'arrière du crâne.
- Baisser la tête en appuyant doucement pendant une dizaine de secondes avec les mains.

3 Pour les trapèzes (suite)

- Tirer le bras droit vers la gauche derrière son dos.
- Incliner la tête sur la gauche en appuyant légèrement avec la main.

Faire la même chose avec l'autre bras (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque bras).

4 Pour le dos et les lombaires Exercice 1

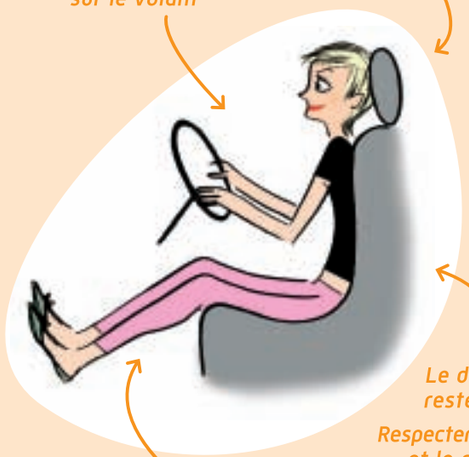
- Poser le pied sur le pare-choc ou le capot de la voiture.
- Fléchir puis étendre la jambe en essayant d'attraper son pied, sa cheville, son mollet ou son genou (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque jambe).

Pour le dos et les lombaires Exercice 2

- Position de la "girafe" : debout, jambes légèrement écartées et pliées.
- Se pencher en avant, en laissant ses mains toucher le sol, en soufflant, 3 fois de suite pendant une dizaine de secondes.

* *Martine Bloch,* membre de la SFMKS. *www.kinedusport.com*

Être bien assis…



Le "truc" en plus : régler votre rétroviseur intérieur avant de démarrer, et veiller au cours du trajet à voir toujours parfaitement dedans. Si ce n'est plus le cas, c'est que vous êtes avachi : il est donc urgent de vous redresser et de penser à la pause !

Attention aux « fausses bonnes idées »

« L'air frais revigore »

L'effet est faible et de courte durée.

« Boire du café ou des boissons contenant de la caféine permet de rester éveillé »

L'effet n'est pas immédiat et de courte durée.

« Je sais lutter contre la fatigue sans m'arrêter »

Contrairement à la faim ou la soif, le sommeil est irrépressible. Si vous privez votre organisme du sommeil dont il a besoin, tôt ou tard, il reprendra ses droits.

« Mettre de la musique et chanter à tue-tête réveille »

Ce n'est pas recommandé pour la concentration !

« Fumer permet de lutter contre la fatigue »

Au contraire !
La fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle, favorisant ainsi la fatigue.