



Module 11

Fatigue et distractions

Plan du module

Première partie : Fatigue au volant

- La fatigue, qu'est-ce que c'est?
- Fatigue au volant : accidents
- Effets de la fatigue sur la conduite d'un véhicule
- Facteurs de risque
- Prévenir la fatigue au quotidien et sur la route

Plan du module (suite)

Deuxième partie : Distractions au volant

- La distraction, qu'est-ce que c'est?
- Les types de distraction
- Le cellulaire au volant et la sécurité
- Les effets du cellulaire sur la conduite d'un véhicule
- Les textos
- Les outils disponibles

Compétences visées

- Déterminer les facteurs qui augmentent le risque d'accident
- Déterminer le cadre légal et les règles de courtoisie qui permettent de conduire de façon sécuritaire, coopérative et responsable.
- Décider de conduire ou de ne pas conduire.
- Se diriger de façon autonome sur le réseau.
- Conduire de façon responsable.

Fatigue au volant

La fatigue, qu'est-ce que c'est?

- Fatigue = diminution progressive de la vigilance.
- Peut mener à la somnolence et à l'endormissement.
- Problématique à partir du moment où elle compromet la capacité d'un conducteur à exécuter des tâches qui nécessitent :
 - de l'attention;
 - du jugement;
 - de bons réflexes.

Fatigue au volant : accidents

- L'une des principales causes d'accidents et de décès sur les routes du Québec, avec la vitesse, l'alcool et la distraction.
- Chaque année, pour l'ensemble des accidents provoquant des blessures ou la mort, la fatigue au volant est en cause plus d'une fois sur cinq.

Conducteurs à risque

- Parmi les conducteurs les plus à risque d'être impliqués dans un accident lié à la fatigue, on compte :
 - les conducteurs de moins de 30 ans et les nouveaux conducteurs;
 - les travailleurs qui ont des horaires irréguliers;
 - toutes les personnes dont le mode de vie nuit à la qualité ou à la quantité du sommeil.

Caractéristiques des accidents liés à la fatigue

- Le conducteur est seul dans son véhicule.
- L'accident se produit la nuit (après minuit), mais aussi tôt le matin ou en début d'après-midi.
- L'accident cause des blessures graves ou la mort (car le conducteur n'a pas tenté d'éviter l'accident).
- L'accident est une sortie de route d'un seul véhicule (les collisions par l'arrière et les face-à-face sont aussi fréquents).
- L'accident a lieu sur une voie rapide.

Effets de la fatigue sur la conduite d'un véhicule

- Augmentation du temps de réaction
- Diminution de la vigilance
- Altération du jugement
- Altération de la mémoire
- Réduction du champ de vision (vision en « tunnel »)
- Augmentation des risques de somnolence et d'endormissement

Facteurs de risque

- La fatigue est un état biologique que ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne permettent de surmonter ou de compenser.
- Principaux facteurs de risque :
 - temps d'éveil;
 - moment de la journée;
 - manque (dettes) de sommeil;
 - troubles du sommeil non diagnostiqués ou non traités;
 - consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments;
 - **combinaison de ces facteurs.**

Temps d'éveil

- « Pression de sommeil » : elle commence à s'accumuler à partir du lever.
- Après 17 à 19 heures d'éveil : les capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcoolémie de 0,05.
- Après 24 heures d'éveil : les capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcoolémie de 0,10.

(Source : Étude réalisée par Dawson et Reid, 1997)

Moment de la journée

- Nous sommes programmés pour dormir la nuit et être éveillés le jour.
- Horloge biologique (horloge interne) :
 - Règle différentes fonctions biologiques (appétit, température corporelle, sommeil);
 - Se répète environ toutes les 24 heures;
 - Est influencée par l’alternance lumière-obscurité (jour-nuit).
- 2 creux de vigilance :
 - Creux plus important la nuit (entre minuit et l'aube);
 - Creux moins prononcé en début-milieu d'après-midi.

Manque (dette) de sommeil

- Besoin de sommeil (adultes) = 7,5 - 8,5 heures par nuit
- Besoin de sommeil (adolescents) = 9 - 9,5 heures par nuit
- Une personne qui ne dort pas assez accumule une dette de sommeil.
- La seule façon de rembourser une dette de sommeil, c'est de dormir suffisamment.

Conséquences d'un manque (dette) de sommeil ou d'un sommeil de mauvaise qualité

- Somnolence pendant la journée
- Anxiété
- Irritabilité
- Difficultés d'apprentissage
- Difficultés de concentration
- Prise de poids (augmentation de l'appétit)
- Diminution de l'efficacité du système immunitaire
- Augmentation de la tension artérielle et des risques de maladies cardiovasculaires, etc.

Conséquences sur :

- Santé physique
- Santé mentale
- Relations interpersonnelles
- Performance scolaire
- Performance au travail
- Performance de conduite

Troubles du sommeil et consommation de drogues, d'alcool ou de médicaments

Troubles du sommeil	Consommation de drogues, d'alcool ou de médicaments
<ul style="list-style-type: none">Il existe plusieurs dizaines de troubles du sommeil; le plus connu et le plus courant est sans doute l'insomnie.	<ul style="list-style-type: none">Ces substances accentuent les effets de la fatigue, et inversement.
<ul style="list-style-type: none">Il est important de consulter un médecin si on se sent fréquemment fatigué le jour ou si on a de la difficulté à dormir la nuit.	<ul style="list-style-type: none">Renseignez-vous auprès de votre pharmacien à propos des effets possibles des médicaments que vous consommez, même ceux qui sont vendus sans ordonnance.

Jeunes conducteurs

- Jeunes conducteurs = Ils sont plus affectés par le manque de sommeil, mais ils ont souvent tendance à surestimer leurs capacités.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont susceptibles d'accumuler une dette de sommeil pour différentes raisons :
 - Vie bien remplie (école, activités sociales et travail);
 - Tendance naturelle à se coucher et à se lever plus tard, mais obligation de respecter l'horaire scolaire ou de travail;
 - Utilisation des technologies (sommeil perturbé par les activités stimulantes et la lumière des écrans);
 - Horaires de sommeil irréguliers (semaine-fin de semaine).

Prévenir la fatigue au quotidien

- Quelques recommandations pour un sommeil suffisant et de bonne qualité :
 - Faire régulièrement de l'exercice (mais pas trop près de l'heure du coucher);
 - Bien s'alimenter (pas trop de gras, de sel, de sucre; assez de fruits et de légumes);
 - Surveiller sa consommation de caféine, de boissons énergisantes, d'alcool, de médicaments;
 - S'accorder du temps pour se détendre et gérer son stress.

Prévenir la fatigue au quotidien

- Adopter une bonne hygiène de sommeil :
 - Développer une routine du coucher;
 - Se lever et se coucher à des heures régulières (2 heures de décalage au maximum entre la semaine et la fin de semaine);
 - Attention aux siestes trop tardives ou trop longues, qui peuvent nuire à la période de sommeil principale.
- Faire de la chambre à coucher une zone réservée (pas d'ordinateur, de télévision, de téléphone, etc.).
- De manière générale, **faire du sommeil une priorité!**

Prévenir la fatigue sur la route

- Lorsque c'est possible, utiliser les transports actifs ou alternatifs.
- Lorsqu'on se sent fatigué, ne pas prendre la route à tout prix!
 - Attention aux fins de soirée! Même si on n'a pas bu, il est peut-être préférable de dormir sur place...
- Ne jamais consommer d'alcool ou de drogue avant de prendre la route :
 - Attention aux médicaments qui provoquent de la somnolence.
- Éviter de conduire pendant les moments où la fatigue se fait habituellement ressentir (la nuit et au début-milieu de l'après-midi) :
 - Attention aussi aux lundis matin, qui marquent le retour à l'horaire de semaine!

Prévenir la fatigue sur la route

- Attention aux trajets monotones (routes droites et peu éclairées, par exemple).
- Réduire sa vitesse, pour éviter d'avoir à traiter trop d'informations rapidement.
- Éviter la fatigue visuelle (par exemple en diminuant l'éclairage du tableau de bord et en nettoyant le pare-brise).
- Garder l'habitacle frais et bien aéré.
- Quand on entreprend un long trajet :
 - Partir bien reposé (éviter de faire les bagages tard la veille et de prendre la route au petit matin);
 - Prendre des repas légers et bien s'hydrater;
 - Prévoir des pauses au minimum toutes les 2 heures pour se dégourdir;
 - Planifier le trajet en tenant compte des moments où la fatigue se fait sentir (la nuit et au début-milieu de l'après-midi).

Prévenir la fatigue sur la route

- La meilleure façon de combattre la fatigue au volant, c'est de dormir suffisamment.
- On peut aussi passer le volant à quelqu'un d'autre, pourvu que le conducteur de relève soit bien reposé et réveillé!
- Surtout : apprendre à reconnaître les premiers signes de fatigue.
- S'arrêter pour se reposer dans un endroit sécuritaire dès l'apparition des premiers signes de fatigue.
- Faire une sieste de 20-30 minutes pour récupérer et se donner le temps de bien se réveiller avant de reprendre la route.

Signes de fatigue

- Bâillements fréquents, ennui, yeux fatigués
- Tendance à « cogner des clous »
- Irritabilité ou agitation (ne pas trouver de position confortable)
- Difficulté à se concentrer, à rester vigilant (ex. : ne pas remarquer les panneaux routiers, rater une sortie, cesser de regarder dans les rétroviseurs)
- Difficulté à demeurer dans la bonne voie
- Freinages tardifs, réactions plus lentes
- Difficulté à maintenir une vitesse constante
- Vue en « tunnel » (perte de la vision latérale)
- Pertes de mémoire (ne pas se rappeler les derniers kilomètres parcourus)
- Hallucinations (ex. : imaginer la présence d'un animal sur la route)



Vrai ou faux?

Je suis jeune et j'ai de bons réflexes. Je suis capable de réagir rapidement et la fatigue n'a donc pas vraiment d'effet sur ma façon de conduire.

Réponse : FAUX

Les jeunes conducteurs sont plus affectés par le manque de sommeil, mais ils ont souvent tendance à surestimer leurs capacités.

La fatigue est un état biologique que ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne permettent de surmonter ou de compenser.

Les effets de la fatigue sur la conduite d'un véhicule :

- Augmentation du temps de réaction;
- Diminution de la vigilance;
- Altération du jugement;
- Altération de la mémoire;
- Réduction du champ de vision;
- Augmentation des risques de somnolence et d'endormissement.

Vrai ou faux?

J'ai beaucoup d'énergie. J'ai l'habitude de dormir peu d'heures et mon corps s'est ajusté. La fatigue n'a aucun effet sur ma façon de conduire un véhicule.

Réponse : FAUX

Les adolescents et les jeunes adultes ont des besoins en sommeil importants (de 9 à 9,5 heures par nuit).

L'accumulation d'une dette de sommeil aura des conséquences importantes sur la santé physique et mentale ainsi que sur la capacité de conduire un véhicule.

À retenir

- La conduite d'un véhicule routier est une tâche qui exige de l'attention, de la vigilance, du jugement et de bons réflexes.
- La fatigue affaiblit les capacités du conducteur, souvent sans qu'il s'en aperçoive. Ses effets sont sournois, et comme elle affecte le jugement, le conducteur a souvent tendance à sous-estimer son état de fatigue et à surestimer ses capacités.
- Il est possible de s'entraîner à reconnaître les signes de la fatigue pour prendre les mesures qui s'imposent avant qu'il ne soit trop tard.
- Le sommeil n'est pas une perte de temps! C'est une nécessité biologique, essentielle au maintien d'une bonne santé mentale et physique.

Distractions au volant

Qu'est-ce que la distraction au volant?

C'est tout événement ou toute action qui peut détourner ton attention de ta TÂCHE PRINCIPALE : CONDUIRE.

Une distraction peut...

- diminuer ta vigilance ET;
- nuire à ta façon de conduire.



**Peux-tu donner quelques exemples
d'éléments qui risquent de distraire un
conducteur?**

C'est aussi un problème plus fréquent qu'on ne pourrait le croire.

La distraction occupe une place importante parmi les principales causes d'accidents mortels :

- L'alcool
- La vitesse
- La fatigue
- La distraction

Les types de distraction

Types de distraction

- Distraction VISUELLE : Tu quittes la route des yeux pour observer temporairement quelque chose d'autre.
- Distraction PHYSIQUE : Tu retires tes mains du volant pour faire autre chose.
- Distraction INTELLECTUELLE : Tu penses à autre chose qu'à la route.

Les types de distraction

Distraction VISUELLE :

TU N'AS PAS LES YEUX
SUR LA ROUTE.



Pour toi, c'est peut-être...

- regarder un beau gars ou une belle fille;
- regarder ton cellulaire;
- regarder ce qui se passe dans le véhicule d'à côté;
- regarder une pub sur le bord de la route;
- saluer un copain en passant;
- regarder les lieux d'un accident, etc.

Les types de distraction

Distraction PHYSIQUE :

→ TU FAIS AUTRE CHOSE EN CONDUISANT.

Pour toi, c'est peut-être...

- chercher une chanson sur ton lecteur MP3;
- chercher ton horaire dans ton sac;
- te maquiller;
- boire un café;
- ramasser ton cellulaire par terre, etc.

Les types de distraction

Distraction INTELLECTUELLE (ton cerveau est sollicité) :
→ TU AS LA TÊTE AILLEURS.

Pour toi, c'est peut-être...

- parler avec tes amis;
- penser à ton emploi;
- noter mentalement un appel à faire;
- repenser à ton examen;
- te rappeler le *party* d'hier soir, etc.

Conduire, c'est une tâche complexe.

**Conduire sollicite plusieurs compétences
au même moment.**

À partir de ce que tu vois sur la route, tu dois :

1. Faire des choix pertinents liés à la conduite du véhicule.
2. Prendre de bonnes décisions.

Tout ça, en quelques secondes.

Les EFFETS de l'utilisation du cellulaire sur ta façon de conduire

L'utilisation du cellulaire et ses risques

- Augmentation du temps de réaction avant le freinage
- Difficulté à rouler en ligne droite
- Difficulté à éviter des obstacles
- Difficulté à garder une distance sécuritaire
- Diminution de la perception de ce qui se passe autour de soi
- Réduction du champ visuel
- Augmentation du risque d'accident

VRAI OU FAUX?

Tu peux utiliser ton cellulaire au volant lorsque ton véhicule est immobilisé.

(Exemples : à un feu rouge ou dans un bouchon de circulation)

Réponse : FAUX

Quand tu es immobilisé, peu importe la situation, TU CONTINUES DE CONDUIRE TON VÉHICULE...

... Et utiliser un cellulaire est
INTERDIT PAR LA LOI!



Les dispositifs mains libres?

MÊME SI C'EST « PERMIS » par la loi, UNE CONVERSATION AVEC UN DISPOSITIF MAINS LIBRES DÉRANGE LA PERSONNE AU VOLANT.

C'EST LA CONVERSATION TÉLÉPHONIQUE QUI CAUSE LA DISTRACTION.

Qu'est-ce qui est le plus risqué en voiture?

Parler avec quelqu'un
au cellulaire?

OU

Parler avec un
passager?

RÉPONSE :

PARLER AU CELLULAIRE EST PLUS RISQUÉ, CAR...

- Tu es moins attentif aux changements dans la circulation.
- Ton interlocuteur ne voit pas la circulation.
- Ton interlocuteur n'est pas conscient du danger durant la conversation.
- Ton interlocuteur ne peut pas adapter sa conversation selon ce qu'il voit.
- Ton interlocuteur ne partage pas le même environnement physique que toi.

PARLER AVEC UN PASSAGER EST MOINS RISQUÉ, CAR...

- Tu es plus concentré sur la route.
- Ton passager voit également la circulation.
- Ton passager portera attention aux dangers potentiels.
- Ton passager peut adapter sa conversation en fonction de ce qui se passe sur la route.
- Ton passager partage le même environnement physique que toi.



Les textos



TEXTOS : VRAI OU FAUX?

Lire ou envoyer un texto, c'est plus sécuritaire que parler au cellulaire parce que c'est plus rapide (2 ou 3 secondes).

Réponse : FAUX

Si tu envoies un texto en conduisant, tu quittes la route des yeux plus longtemps (entre 4 et 6 secondes).

À 90 km/h, cela équivaut à traverser un terrain de football en conduisant les yeux fermés.



Les textos : ampleur du phénomène

Près d'un conducteur sur dix est distrait de sa conduite lors d'un déplacement.



Vrai ou faux?

Je peux texter ou parler au cellulaire, puisque je garde toujours une main sur le volant.

Je demeure donc toujours en contrôle de la voiture.

Réponse : FAUX

Lorsque tu parles au cellulaire ou que tu textes, le problème n'est pas tant de manipuler l'appareil ou d'avoir une ou deux mains sur le volant.

C'est plutôt que tu n'as pas la tête à conduire.

Tu es davantage concentré sur ce que tu dis ou sur ce que tu écris que sur la route.

Selon toi...

Un conducteur qui texte en conduisant augmente de combien de fois les risques d'avoir un accident par rapport à un conducteur qui ne le fait pas?

- a) 4 fois
- b) 10 fois
- c) 23 fois

Réponse :

23 fois

Un conducteur distrait par des textos en conduisant augmente son risque d'accident de 23 fois par rapport à un conducteur qui n'est pas distrait par ce genre d'activité.



Le savais-tu?

Le *Code de la sécurité routière* interdit l'utilisation au volant d'appareils électroniques portatifs comme les tablettes électroniques, car ils peuvent également être SOURCE DE DISTRACTION.

Conseils de sécurité

- Éteins ton téléphone avant de prendre la route et laisse la messagerie vocale prendre tes appels.
- Si tu dois absolument utiliser ton téléphone, range-toi d'abord dans un endroit sécuritaire :
 - sur le bord d'une route où la vitesse maximale est de moins de 70 km/h;
 - dans un stationnement;
 - dans une aire de service.
- Rappelle-toi que, sauf en cas d'urgence, personne n'a le droit de s'immobiliser sur l'accotement d'une autoroute.
- Tu peux demander à un passager de répondre pour toi ou de faire les appels à ta place.

Pour résister à la tentation, plusieurs outils sont à ta disposition.

saaq.gouv.qc.ca

Sur le Web : www.conduistavie.com

Tu peux t'informer sur...

- l'alcool, la drogue;
- la vitesse;
- les infractions;
- le permis de conduire;
- le cellulaire;
- les passagers.



Un site POUR TOI!

Sur le Web

Des infos qui TE concernent...

- Portrait des jeunes d'aujourd'hui
- Le type d'environnement dans lequel ils évoluent
- Leurs parents, leur rôle
- Les risques que les jeunes prennent...

Capsules d'information, témoignages, vidéos :
saaq.gouv.qc.ca

En rappel

- CONDUIRE est une TÂCHE COMPLEXE qui demande toute ton attention.
- Se maquiller, parler au cellulaire, regarder le paysage, chercher sa route réduisent l'attention indispensable à la conduite d'un véhicule.
- Si tu es DISTRAIT, tu ne vois pas venir les DANGERS, ce qui augmente les RISQUES de collision.
- Si tes facultés sont affaiblies (alcool, drogues, fatigue, etc.), tu es plus facilement distrait en conduisant.

FIN