

# LA FATIGUE AU VOLANT

MEILLEURES PRATIQUES  
DE PRÉVENTION

PRÉSENTÉ PAR :

DATE :

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# OBJECTIF

Sensibiliser les travailleurs  
aux risques de la fatigue  
dans leur quotidien tant  
sur la route qu'au travail.

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

- La fatigue au volant est une problématique de sécurité routière majeure de même qu'une problématique d'entreprise.
- Notre mode de vie effréné dans lequel se combinent l'emploi, le double emploi, la multiplication des divertissements et la pression sociale pour participer aux divers événements sont en toile de fond de la problématique de la fatigue au volant.

# CONTEXTE

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

- Les statistiques de la Société de l'assurance automobile du Québec démontrent que dans les 5 dernières années (2019-2023), la fatigue a entraîné annuellement, en moyenne, 90 décès, 270 cas de blessures graves et 6 700 cas de blessures légères.
- Selon la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail, les accidents de la route sont l'une des principales causes d'accidents du travail mortels. Près de 20 décès y sont liés chaque année au Québec.

# CONTEXTE

Société de l'assurance  
automobile

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

PARTIE 1

# FACTEURS DE RISQUE

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# CARACTÉRISTIQUES DES ACCIDENTS LIÉS À LA FATIGUE

PERSONNES LES PLUS À RISQUE	MOMENTS DE LA JOURNÉE	CARACTÉRISTIQUES SOUVENT COMMUNES DES ACCIDENTS
<p>Tout le monde est à risque de vivre de la fatigue au volant, mais plus particulièrement :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• les moins de 30 ans et les plus de 55 ans, surtout les hommes;</li><li>• les conducteurs professionnels;</li><li>• les travailleurs qui ont des horaires irréguliers;</li><li>• les gens qui souffrent d'un trouble du sommeil.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Au milieu de l'après-midi</li><li>• La nuit</li><li>• Tôt le matin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conducteur seul dans la voiture</li><li>• Sortie de route</li><li>• Sur une voie rapide</li><li>• Violent et susceptible de causer des blessures graves</li></ul>

PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

# ÊTES-VOUS SUSCEPTIBLE DE VOUS ENDORMIR AU VOLANT?

## Quelques pistes de réflexion...

- Depuis combien de temps êtes-vous éveillé?
- Manquez-vous de sommeil?
- À quel moment de la journée prenez-vous le volant?
- Depuis combien de temps êtes-vous derrière le volant?
- Avez-vous consommé de l'alcool, de la drogue ou des médicaments?
- Souffrez-vous d'un trouble du sommeil non traité?

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ÊTES-VOUS ÉVEILLÉ?

Une durée d'éveil de plus de 16 heures accroît fortement le risque d'accident.

Les effets sont comparables à ceux de l'alcool :

- **Entre 17 et 19 heures d'éveil consécutives**, les capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 50 mg/100 ml (0,05).
- **Après 24 heures d'éveil consécutives**, les capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 100 mg/100 ml (0,10).



Société de l'assurance  
automobile

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité



## PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

# MANQUEZ-VOUS DE SOMMEIL?

- Une bonne nuit de sommeil équivaut à **7 à 9 heures de sommeil par nuit.**
- Les personnes qui **dorment moins de 6 heures sont deux fois plus susceptibles** d'avoir des épisodes de somnolence au volant.

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

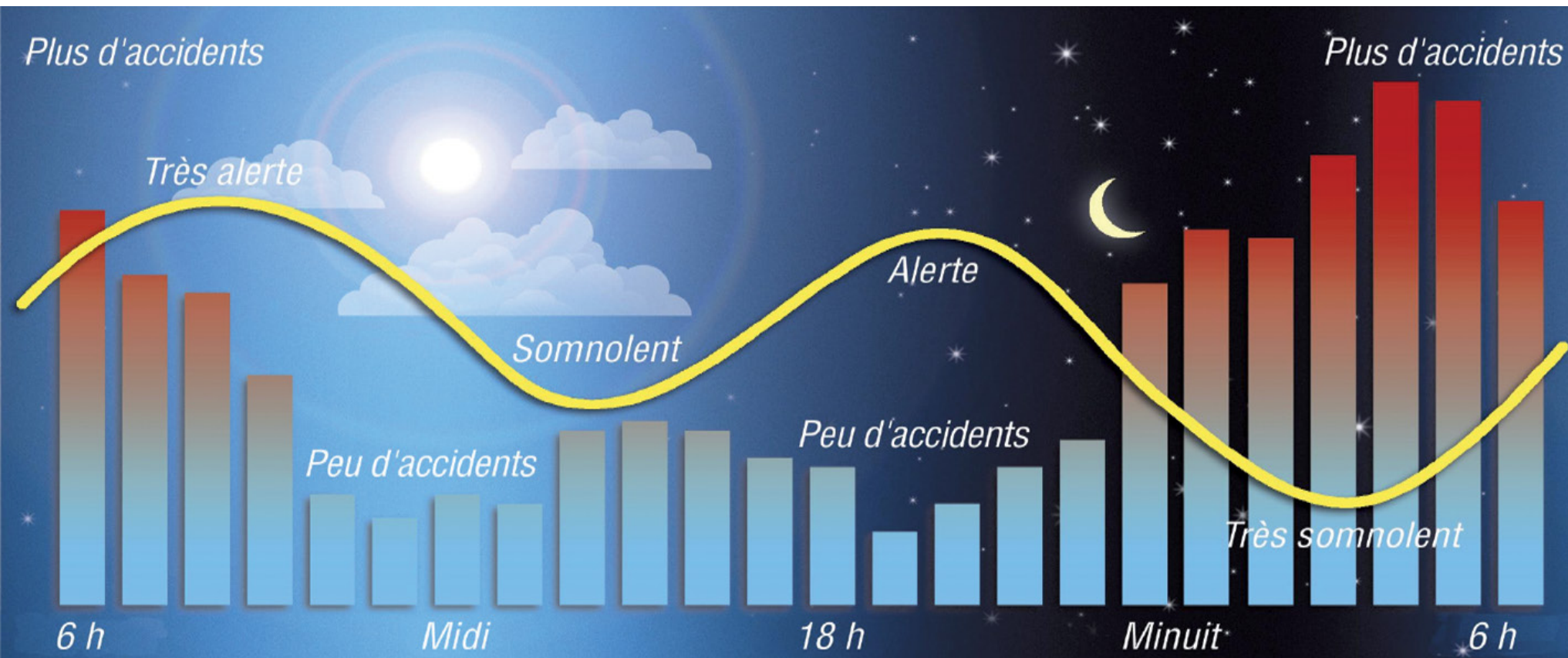
Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

## PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

# LE MOMENT DE LA JOURNÉE

### Quand risquez-vous le plus de vous endormir au volant ?

- Surtout la nuit, entre minuit et 6 h du matin
- En début d'après-midi



PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

# LA DURÉE DU TRAJET

- Temps consacré à la conduite
- Monotonie de la route



*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

# LA CONSOMMATION D'ALCOOL, DE DROGUE OU DE MÉDICAMENTS



Ces substances peuvent avoir un effet sur votre niveau de fatigue.

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# UN TROUBLE DU SOMMEIL NON TRAITÉ

Avez-vous de la difficulté à dormir la nuit, avez-vous l'impression que votre sommeil n'est pas réparateur ou sentez-vous souvent de la fatigue le jour ?

- Il existe un nombre important de troubles du sommeil (insomnie, apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, etc.).

Il est important d'obtenir un diagnostic et un traitement, au besoin.

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

PARTIE 2

# SIGNES DE FATIGUE

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

## PARTIE 2 : LES SIGNES DE FATIGUE

# SAVOIR LES RECONNAÎTRE!

**Bâillements  
fréquents**

**Yeux fatigués  
ou qui picotent**

**Difficulté  
à trouver une  
position confortable**

**Difficulté à faire  
preuve d'attention  
et de concentration**

**Réactions plus  
lentes et difficulté à  
maintenir sa vitesse**

**Pertes  
de mémoire**

**Irritabilité, agressivité  
ou agitation**

**Pensées décousues  
ou confuses**

**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

PARTIE 3

# PRÉVENTION ET GESTION DE LA FATIGUE

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# PRÉVENIR LA FATIGUE AU QUOTIDIEN

- Faire régulièrement de **l'exercice**.
- **Limiter sa consommation** de café, d'alcool et de médicaments.
- S'accorder du temps pour se **détendre**.
- Adopter une **routine du coucher** et une **bonne hygiène de sommeil**.
- Faire du **sommeil une priorité en planifiant son temps libre** de manière à dormir suffisamment pour éviter d'accumuler une dette de sommeil.

# PRÉVENIR LA FATIGUE AU QUOTIDIEN

## À FAIRE

- Réduire sa vitesse
- Prendre un repas léger et s'hydrater
- Garder l'habitacle frais et bien aéré
- Faire du covoiturage
- S'arrêter dès les premiers signes de fatigue

## À ÉVITER

- La fatigue visuelle
- L'alcool et la drogue
- Les routes monotones
- La conduite pendant plus de 2 heures consécutives

**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

LA PRÉVENTION  
ET LA GESTION  
DE LA FATIGUE

# AU TRAVAIL

- Les accidents de la route sont responsables de **25 % à 30 % des décès accidentels** liés au travail.
- La fatigue entraîne aussi des **erreurs** au travail.
- Il faut commencer sa période de travail reposé.

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

- **Tout le monde** peut être à risque de s'endormir au volant.
- Il est important d'**être attentif aux premiers signes de fatigue** et de s'arrêter.
- Tous doivent apprendre à **gérer leur fatigue**.

# CONCLUSION

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

**MERCI!**

Période de questions ou de commentaires

*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité