

**POUR SURMONTER  
LA FATIGUE AU VOLANT,  
LA SEULE CHOSE À FAIRE,  
C'EST DE VOUS ARRÊTER  
ET DE FAIRE UNE SIESTE.**



Baisser la vitre, monter le volume de la radio ou tout autre truc n'y changeront rien. Les signes de fatigue réapparaîtront très vite.



**LES EFFETS D'UNE  
LONGUE PÉRIODE D'ÉVEIL  
SONT SEMBLABLES À CEUX  
DE LA CONSOMMATION  
D'ALCOOL.**



Entre 17 et 19 heures d'éveil,  
vos 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).



*Société de l'assurance  
automobile*

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

**PORTEZ ATTENTION  
AUX SIGNES DE FATIGUE  
ET ARRÊTEZ-VOUS  
AVANT QU'IL NE SOIT  
TROP TARD.**



Chaque année, la fatigue est  
en cause dans près d'un décès  
sur quatre sur les routes.



*Société de l'assurance  
automobile*

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

**PLANIFIEZ  
VOS DÉPLACEMENTS  
ET ASSUREZ-VOUS  
D'ÊTRE REPOSÉ.**



Même pendant un court trajet  
et dans un environnement bien  
connu, conduire en état de fatigue  
est un risque.



**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité