



**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.



**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

Avec vous,
au cœur de votre sécurité



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