

PRÉVENIR LA FATIGUE AU VOLANT

AIDE-MÉMOIRE POUR LES EMPLOYÉS



Chaque année, la fatigue au volant cause en moyenne 90 décès sur les routes. Il existe pourtant des solutions pour réduire le risque d'accidents.

COMMENT RÉDUIRE VOTRE ÉTAT DE FATIGUE ?

Vous ne pouvez pas contrôler la fatigue lorsqu'elle apparaît. Cependant, ces trucs peuvent vous aider à la prévenir :

- Dormez suffisamment : les adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour fonctionner normalement. Planifiez vos activités en conséquence.
- Adoptez de saines habitudes de vie : une bonne alimentation et la pratique régulière d'activité physique favorisent un sommeil de qualité.
- Créez un environnement de sommeil favorable : endroit sombre, frais, silencieux et sans appareil électronique.
- Si vous travaillez de nuit, vous exposer à de la lumière vive au début de votre quart de travail et prendre de la mélatonine à la fin de celui-ci peut vous aider à réguler vos cycles d'éveil et de sommeil.



**SI VOUS AVEZ TOUJOURS DE LA DIFFICULTÉ
À DORMIR OU À VOUS SENTIR REPOSÉ,
CONSULTEZ UN MÉDECIN. VOUS POURRIEZ
SOUFFRIR D'UN TROUBLE DU SOMMEIL.**

QUELLES SONT VOS RESPONSABILITÉS EN TANT QU'EMPLOYÉ ?

- Prendre connaissance des programmes, procédures ou politiques de votre organisation.
- Être attentif aux signes de fatigue que vous ou vos collègues ressentez.
- Signaler à votre superviseur tout incident ou situation à risque en lien avec la fatigue.
- Discuter avec votre superviseur si votre état de fatigue vous empêche de faire votre travail de façon sécuritaire. Ensemble, vous pourrez déterminer comment réduire les risques de la fatigue sur votre travail.

Sur la route, arrêtez-vous dès les premiers signes de fatigue. Ne tentez pas de combattre la fatigue : la seule solution est de faire une sieste de 20 à 30 minutes. Un grand café peut également vous aider, surtout s'il est pris avant la sieste, car il prendra un peu de temps à agir. La sieste vous permettra de reprendre la route de façon sécuritaire pendant 1 à 2 heures.

Pour en savoir plus sur la fatigue au volant, consultez le site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec :

saaq.gouv.qc.ca/fatigue

Société de l'assurance
automobile
Québec

Avec vous,
au cœur de votre sécurité