

PRÉSENTATION SUR LA FATIGUE AU VOLANT

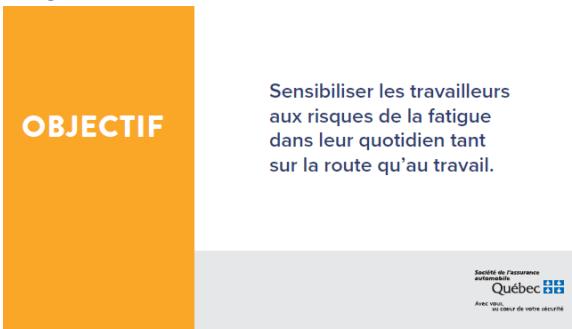
PRÉVENIR LA FATIGUE AU VOLANT

Vous trouverez dans ce document différents compléments d'information à la présentation.

Introduction

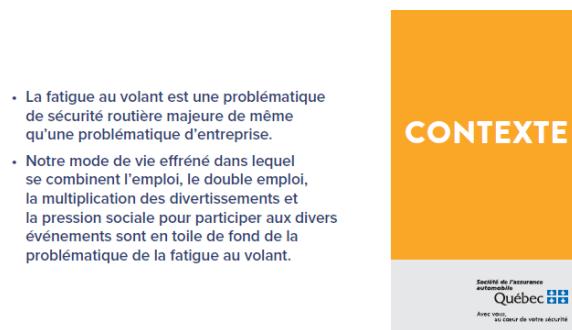


Objectif



- L'objectif est de sensibiliser, mais aussi d'informer les travailleurs et travailleuses afin d'amorcer des changements qui permettront de réduire les risques associés à la fatigue.
- La fatigue peut causer des erreurs au volant, ce qui mène à des accidents.
- Il faut savoir que la fatigue entraîne des erreurs bien avant que le conducteur ou la conductrice s'endorme au volant. Cependant, s'endormir au volant est très dangereux et les accidents qui en découlent sont souvent mortels.

Contexte



- Pour une bonne partie de la population, tout va vite. Plusieurs désirent ne rien manquer et multiplient le nombre d'heures consacrées au travail et aux loisirs. Cette situation met une pression énorme sur le corps et entraîne souvent de la fatigue. Si cette fatigue n'est pas effacée efficacement par de bonnes nuits de sommeil, une dette de sommeil s'accumule et affecte les capacités physiques et mentales, dont la capacité de réagir rapidement.

Contexte

- 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.



- Il ne faut pas négliger les accidents qui ont lieu lors du déplacement entre le domicile et le travail. Ces derniers sont nombreux et ne sont pas comptabilisés par la CNESST comme un accident de travail.
- Selon l'étude allemande de Lea Ursula van der Staay et ses collaborateurs en 2023, 35 % des accidents de la route sont liés au trajet domicile-travail.

Facteurs de risque

PARTIE 1 FACTEURS DE RISQUE

- La fatigue au volant est une problématique complexe, car plusieurs facteurs de risques peuvent influencer l'état de fatigue.

Facteurs de risque

PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

CARACTÉRISTIQUES DES ACCIDENTS LIÉS À LA FATIGUE

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



- Avec le vieillissement de la population et des conducteurs et conductrices, il y a proportionnellement de plus en plus de personnes âgées qui sont victimes d'accidents liés à la fatigue.
- Les accidents liés à la fatigue touchent davantage les hommes, mais les femmes ne sont pas épargnées : selon les données du bilan routier, un peu plus de 30 % des victimes d'accidents liés à la fatigue sont des femmes.
- Lorsqu'il est question de conducteurs professionnels, on ne fait pas uniquement référence aux conducteurs de véhicules lourds, mais aussi à ceux qui, dans le cadre de leur travail, doivent conduire régulièrement.
- Les gens qui souffrent d'un trouble du sommeil ne le savent pas toujours. C'est le cas d'un bon nombre de personnes qui font de l'apnée du sommeil.
- Les accidents dans lesquels la fatigue est en cause présentent souvent des caractéristiques communes :
 - La conductrice ou le conducteur est seul dans son véhicule.
 - L'accident implique la sortie de route d'un seul véhicule, mais les collisions par l'arrière et les collisions frontales sont aussi fréquentes.
 - L'accident a lieu sur des voies rapides.
 - Les accidents ont lieu en milieu d'après-midi (quelques heures après le dîner), la nuit (souvent après minuit) ou tôt le matin, soit à des heures où notre corps est conçu pour être au repos.
 - Les accidents causés par la fatigue sont souvent violents et susceptibles de causer des blessures graves, comme il n'y a pas de tentative d'évitement ni de tentative de freinage.

Facteurs de risque

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 ?



Facteurs de risque

PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

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).



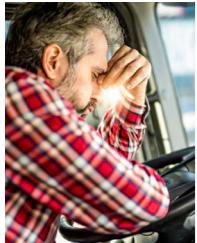
- La fatigue au volant peut être ressentie par tout le monde.
- Chaque question sera reprise avec l'information qui la concerne, dans la suite de la présentation.

Facteurs de risque

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.



- Lorsqu'une personne ne dort pas 7 heures par nuit, elle accumule une dette de sommeil qui affecte ses capacités mentales et physiques.
- Cette fatigue ne peut se résorber qu'avec une ou plusieurs nuits de sommeil de qualité. Les temps de repos et les courtes siestes permettent de récupérer temporairement, mais ne remplaceront jamais une bonne nuit de sommeil.
- Il est généralement reconnu que la majorité des adultes ont besoin de 7 à 9 h de sommeil par nuit.
- Chez les adolescents et les jeunes adultes, le besoin de sommeil est de 9 à 10 h par nuit.
- Les personnes qui dorment 6 h ou moins par nuit sont deux fois plus susceptibles d'avoir des épisodes de somnolence au volant, alors que celles qui dorment 5 h ou moins sont 4 fois plus susceptibles d'avoir de tels épisodes.
- Il est important de planifier ses temps libres en vue d'obtenir suffisamment de sommeil et d'éviter d'accumuler une dette de sommeil.
- Une quantité ou une qualité de sommeil inadéquate n'a pas seulement un effet sur la conduite automobile, mais aussi sur la santé physique et mentale, les relations interpersonnelles, la performance et la motivation au travail. Le manque de sommeil perturbe les mécanismes régulateurs qui se mettent normalement en branle la nuit.

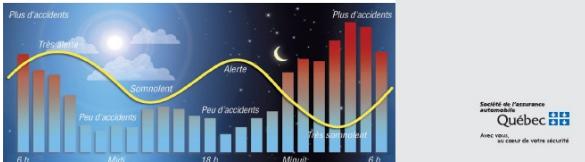
Facteurs de risque

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



- Le moment de la journée a une influence sur la fatigue en raison d'une réalité propre à l'être humain : l'horloge biologique ou le rythme circadien. En effet, le corps humain est programmé pour dormir la nuit et rester éveillé le jour.
- Ainsi, il est démontré que les risques d'accidents causés par la fatigue ou l'endormissement au volant sont accrus entre minuit et 6 h le matin. De plus, l'horloge biologique présente un autre creux en début-milieu d'après-midi, de 13 h à 15 h. On devrait donc éviter de conduire pendant ces périodes et/ou porter plus attention aux signes de fatigue.
- Cependant, l'horloge biologique peut varier d'une personne à l'autre.

Facteurs de risque

PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

LA DURÉE DU TRAJET

- Temps consacré à la conduite
- Monotonie de la route



- Selon plusieurs études, le temps passé derrière le volant influence l'état de fatigue. Plus un trajet est long, plus les risques d'accident associés à la fatigue sont grands. Les longs trajets réduisent le niveau de performance des capacités cognitives associées à la conduite d'un véhicule.
- Plus la route est ennuyeuse et monotone, moins notre cerveau est stimulé, ce qui provoque de la fatigue.

Facteurs de risque

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 du Québec
Avec vous, au cœur de votre sécurité

- L'alcool a un effet endormant qui peut entraîner de la somnolence. Les drogues et les médicaments peuvent également avoir un effet sur la fatigue. En ce qui concerne les médicaments, il faut prendre en considération les effets de ceux-ci afin de voir s'il est sécuritaire de conduire.

Facteurs de risque

PARTIE 1 : FACTEURS DE RISQUE

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 du Québec
Avec vous, au cœur de votre sécurité

- Il existe un nombre important de troubles du sommeil qui entraînent une fatigue importante et une dette de sommeil.
- Les troubles du sommeil les plus communs peuvent être diagnostiqués et traités.
- L'insomnie touche près de 25 % des adultes.
- L'apnée du sommeil touche environ 5 % de la population et environ 15 % des conducteurs professionnels (essentiellement des conducteurs et conductrices de véhicules lourds). La grande majorité des personnes qui en souffrent ne le savent pas. L'apnée du sommeil est caractérisée par une fatigue inexplicable durant le jour.
- Il est important de consulter votre médecin si vous vous sentez souvent fatigué le jour, si vous avez l'impression que votre sommeil n'est pas réparateur ou si vous avez de la difficulté à dormir la nuit.

Signes de fatigue



Signes de fatigue

PARTIE 1: LES SIGNES DE FATIGUE SAVOIR LES RECONNAÎTRE!



- Il est important de reconnaître les signes de la fatigue pour être en mesure de s'arrêter à temps.

- Les conducteurs ont tendance à surestimer leur niveau de vigilance et à sous-estimer leur degré de fatigue.
- Les comportements suivants indiquent un état de fatigue et qu'il est temps de s'arrêter :
 - freiner tardivement;
 - manquer une sortie;
 - ne plus se souvenir des derniers kilomètres parcourus;
 - imaginer un animal sur la route.
- Le passage entre le moment où nous sommes réveillés et celui où nous dormons se fait très rapidement, sans qu'on s'en aperçoive. Pensons au moment où nous allons au lit; nous ne sommes pas conscients du moment précis où l'on s'endort. Le phénomène est le même sur la route.
- Il faut apprendre à reconnaître les signes de fatigue et à respecter ses propres limites.
- Lors d'un accident, si la preuve recueillie démontre que l'état de fatigue du conducteur ou de la conductrice était tel qu'il constituait une conduite dangereuse ou de la négligence criminelle, il pourrait y avoir une poursuite au criminel.

Prévention et gestion de la fatigue



Prévention et gestion de la fatigue

PARTIE 1 : LA PRÉVENTION ET LA GESTION DE LA FATIGUE

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.



- La gestion et la prévention de la fatigue au volant passent aussi par la gestion de la fatigue au quotidien.
- Pour obtenir une bonne qualité de sommeil, il est nécessaire de suivre les conseils suivants :
 - Limiter la consommation de café, de boissons énergisantes, de médicament et d'alcool. L'alcool aidera à s'endormir, mais nuira à la structure du sommeil.
 - Faire régulièrement de l'exercice, mais pas trop près de l'heure du coucher. L'activité physique faite moins de deux heures avant le coucher peut entraîner des difficultés à s'endormir.
 - S'accorder du temps pour se détendre, mais faire attention aux siestes trop tardives ou trop longues qui peuvent nuire à la période de sommeil principale.
 - Se créer une routine de coucher pour bien se préparer au sommeil. Une routine régulière signale à votre corps qu'il est temps de se préparer au sommeil. Votre corps anticipe le repos et commence à produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil. L'irrégularité, au contraire, perturbe ce cycle.
 - Éteindre les écrans 30 minutes à une heure avant de se coucher. Les écrans produisent une lumière bleue qui supprime la production de mélatonine et stimule la production de cortisol, l'hormone du stress. De plus, l'utilisation des écrans excite le cerveau et empêche ce dernier de se préparer au sommeil.
 - Aller au lit et se lever à des heures régulières. Se coucher à des heures régulières permet à l'horloge biologique de se régulariser et favorise l'endormissement.
 - Faire du sommeil une priorité : planifier son temps libre en vue d'obtenir suffisamment de sommeil et éviter d'accumuler une dette de sommeil.

Prévention et gestion de la fatigue

PARTIE 1 : LA PRÉVENTION ET LA GESTION DE LA FATIGUE

PRÉVENIR LA FATIGUE AU QUOTIDIEN

À FAIRE	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• La fatigue visuelle• L'alcool et la drogue• Les routes monotones• La conduite pendant plus de 2 heures consécutives



- Certaines habitudes peuvent accélérer l'arrivée des premiers effets de la fatigue :
 - Plus on augmente sa vitesse, plus on augmente la quantité d'informations à traiter rapidement. À la longue, cela provoque de la fatigue.
 - Être déshydraté demande beaucoup d'énergie, qui n'est pas ensuite investie dans la conduite.
 - Mettre de la chaleur dans l'habitacle contribue à accroître la somnolence.
- Certaines habitudes permettent de minimiser les effets de la fatigue :
 - Toujours se questionner à savoir si l'on est obligé de conduire. Il peut être préférable, notamment, de passer le volant à une autre personne plus reposée.
 - Il est possible d'éviter la fatigue visuelle en diminuant l'éclairage du tableau de bord, en nettoyant le pare-brise et en ne laissant pas d'objet sur le tableau de bord.
 - Planifier ses déplacements, quand c'est possible, pour éviter de conduire la nuit ou lors de périodes où l'on ressent de la fatigue.
 - Après 2 heures de conduite, sortir de son véhicule pour relaxer et dégourdir ses muscles.

Prévention et gestion de la fatigue

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

- Les accidents de la route au travail comptent pour 2 % des accidents du travail. Ils sont responsables de 25 % à 30 % des décès accidentels au travail, ce qui en fait la première cause de ces pertes de vie, tant au Québec qu'ailleurs au Canada, aux États-Unis et en Europe.
- Parmi les catastrophes marquantes dans lesquelles la fatigue au travail aurait joué un rôle, on mentionne souvent la marée noire provoquée par l'échouement de l'Exxon Valdez en 1989, la fusion du réacteur nucléaire à la centrale de Tchernobyl en 1986 et l'accident nucléaire de Three Mile Island en 1979.

Conclusion

CONCLUSION

- 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**.

Société de l'assurance
automobile
Québec 
Avec vous,
au cœur de votre sécurité

- Pour plus d'informations, il est possible de consulter le site Web de la SAAQ et le site du Programme nord-américain de gestion de la fatigue.
saaq.gouv.qc.ca/fatigue

MERCI!

Période de questions ou de commentaires

Société de l'assurance
automobile
Québec 
Avec vous,
au cœur de votre sécurité