

# État de santé et fatigue: pensez-y avant de prendre le volant!



## Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est un état biologique que ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne peuvent compenser. Ses effets nuisent grandement à la performance au volant, peu importe l'expérience de conduite. La fatigue est l'une des principales causes de décès sur les routes du Québec.

## Les types de fatigue

Il existe deux types de fatigue qui peuvent diminuer vos habiletés de conduite : la fatigue physique et la fatigue mentale.

### LA FATIGUE PHYSIQUE

La fatigue physique survient après l'accomplissement de tâches physiquement exigeantes (par exemple, soulever à répétition des charges lourdes au travail ou à l'entraînement). Ce type d'activité épouse vos muscles, ce qui les rend moins rapides à réagir et moins forts pour répondre.

Lors de la conduite, la fatigue physique se traduit par un temps de réaction plus long et des réponses motrices imprécises ou incorrectes. Par exemple, la personne freine moins efficacement, car elle tarde à déplacer la jambe et le pied cherche son appui sur la pédale de frein avant de l'enfoncer avec moins de force que nécessaire.

### LA FATIGUE MENTALE

En ce qui a trait à la fatigue mentale, elle se traduit lors de la conduite par la diminution de notre vigilance, de notre concentration et de notre attention, et elle diminue notre capacité à prendre de bonnes décisions. En somme, elle réduit notre aptitude à conduire de façon sécuritaire.



## La santé et la fatigue

Un niveau de fatigue élevé affectera votre bien-être physique et psychologique ainsi que votre capacité à conduire de manière sécuritaire. Une fatigue importante peut également être le signe d'un problème de santé. Cela peut, par exemple, survenir dans les cas :

- d'insuffisance cardiaque,
- de maladie respiratoire obstructive chronique,
- d'apnée du sommeil,
- de sclérose en plaques,
- de troubles anxieux ou dépressifs,
- de diabète, d'anémie,
- de maladie de la thyroïde,
- de douleur chronique,
- de maladie inflammatoire,
- de cancer.

Discutez avec votre médecin ou avec d'autres professionnels de la santé pour préciser l'origine de votre fatigue. Dans la plupart des cas, un professionnel de la santé pourra réviser votre médication et optimiser votre traitement. Si, malheureusement, la fatigue est inhérente à votre condition, apprenez à la gérer avec l'aide de votre équipe traitante. Réservez la conduite automobile aux moments où votre niveau d'énergie est au plus haut et prévoyez le temps nécessaire à la réalisation de votre activité, y compris le déplacement.

## Évolution de votre état de santé

Au Québec, tous les conducteurs doivent satisfaire à des exigences liées à l'état de santé et à la vision. Ils sont dans l'obligation de signaler à la SAAQ tout changement dans leur condition physique ou mentale pouvant nuire à leur capacité de conduire. Soyez à l'écoute de votre corps et ne conduisez pas si vous n'êtes pas en état de le faire. Il existe plusieurs autres façons de vous déplacer.

Si vous doutez de votre capacité à conduire en raison de votre état de santé, discutez-en avec votre médecin et suivez ses recommandations. Vous pourriez être en état de reprendre le volant de manière sécuritaire après avoir reçu les traitements appropriés. Si vous devez cesser de conduire, discutez avec votre entourage des possibilités qui s'offrent à vous pour vous déplacer.

Votre sécurité sur le réseau routier et celle des autres en dépendent.

**Pour plus d'information, consultez la section « Santé des conducteurs » du site Web de la SAAQ.**