

LA FATIGUE AU VOLANT

CONDUISEZ
REPOSÉ

Québec 



LA FATIGUE AU VOLANT

ÇA COMMENCE
BIEN AVANT QUE
L'ON NE COGNE
DES CLOUS...

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

ISBN 978-2-550-97560-1 (version imprimée)

ISBN 978-2-550-97561-8 (version PDF)

© Société de l'assurance automobile du Québec, 2024

**LA FATIGUE AU VOLANT
EST L'UNE DES PRINCIPALES
CAUSES DE DÉCÈS SUR
LES ROUTES DU QUÉBEC.
CHAQUE ANNÉE, POUR
L'ENSEMBLE DES ACCIDENTS
PROVOQUANT DES BLESSURES
OU LA MORT, LA FATIGUE
AU VOLANT EST EN CAUSE
PLUS D'UNE FOIS SUR CINQ.**

Comme l'alcool, la fatigue diminue la capacité de conduire. Elle nuit à la concentration, au jugement et aux réflexes, mais aussi à la mémoire, à l'humeur et à la façon dont la conductrice ou le conducteur traite les informations qui proviennent de son environnement.

Cette diminution générale de la vigilance peut mener à des erreurs de conduite et à des accidents, **bien avant que la conductrice ou le conducteur ne cogne des clous ou ne s'endorme au volant.**

RISQUEZ-VOUS D'AVOIR UN ACCIDENT À CAUSE DE LA FATIGUE?

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS :

1 Est-ce que je manque de sommeil ?

La majorité des adultes a besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Si une personne ne dort pas assez, elle accumule une dette de sommeil. La seule façon de combattre le manque de sommeil est de dormir suffisamment.

2 Depuis combien de temps suis-je éveillé ?

Même si vous avez eu une bonne nuit de sommeil, après un certain nombre d'heures d'éveil, la fatigue se fera sentir. Des études en laboratoire¹ ont comparé les effets de longues périodes d'éveil à ceux de l'alcool :

17 HEURES D'ÉVEIL ▶ TAUX D'ALCOOL 0,05

24 HEURES D'ÉVEIL ▶ TAUX D'ALCOOL 0,10

¹ Dawson et Reid, 1997. Williamson et Feyer, 2000.

3 Est-ce que je conduis à un bon moment de la journée ?

À cause de notre horloge interne, les accidents ont souvent lieu la nuit après minuit, mais aussi tôt le matin, après le dîner ou en milieu d'après-midi. Notre corps est programmé pour dormir la nuit et, dans un monde idéal, nous devrions faire une sieste en début ou en milieu d'après-midi.

4 Ai-je des problèmes de sommeil ?

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie et l'apnée du sommeil, diminuent la capacité de conduire lorsqu'ils ne sont pas traités. Consultez votre médecin si vous ressentez souvent de la fatigue 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.

5 Ai-je consommé de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues ?

Ces substances peuvent augmenter les effets de la fatigue. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les effets des médicaments que vous consommez, même ceux qui sont offerts sans ordonnance.

PRÉVENEZ LA FATIGUE AU QUOTIDIEN

FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ !

Il est important de dormir **assez**, mais aussi de **bien** dormir avant de prendre le volant !

Voici quelques conseils pour obtenir un sommeil suffisant et de bonne qualité :

- Faites régulièrement de l'exercice, mais pas trop près de l'heure du coucher.
- Surveillez votre alimentation (pas trop de gras, ni de sel, ni de sucre, et beaucoup de fruits et de légumes).
- Limitez votre consommation de café, de boissons énergisantes, d'alcool et de médicaments.
- Accordez-vous du temps pour vous détendre et adoptez une bonne hygiène de sommeil :
 - Créez-vous une routine de coucher pour bien vous préparer au sommeil (lire quelques pages d'un livre ou d'un magazine, prendre un bain, etc.).
 - Allez au lit et levez-vous à des heures régulières (pas trop de décalage entre la semaine et la fin de semaine).
 - Faites de la chambre à coucher une zone réservée au sommeil (pas de téléphone, de téléviseur, d'ordinateur, etc.).
 - Ne regardez pas d'écrans (téléphone, téléviseur, ordinateur, tablette, etc.) au moins une heure avant le coucher. La lumière bleue des appareils électroniques nuit au sommeil.

PLANIFIEZ VOS DÉPLACEMENTS

Portez attention à votre degré de fatigue et demandez-vous si vous devez absolument conduire :

- › Lorsque c'est possible, marchez, prenez votre vélo ou un taxi, utilisez les transports en commun ou un service de raccompagnement.
- › Attention aux fins de soirée tardives ! Envisagez de dormir sur place.
- › Ne consommez jamais d'alcool ou de drogue avant de prendre le volant et faites attention aux médicaments qui causent de la somnolence.

« MÊME SUR UN COURT TRAJET ET DANS UN ENVIRONNEMENT BIEN CONNU, LA FATIGUE DU CONDUCTEUR EST UN RISQUE. »

Si vous entreprenez un long trajet :

- › Assurez-vous d'être bien reposé avant de partir.
- › Partagez la conduite avec une autre personne.
- › Planifiez votre voyage en tenant compte des moments de la journée où la fatigue est plus présente, soit la nuit, après le dîner et au milieu de l'après-midi.
- › Prévoyez des pauses toutes les deux heures pour bouger. Des pauses régulières vous aideront à maintenir votre attention et votre concentration.

A close-up, low-angle shot of a person's hand resting on a black steering wheel. The person is wearing a grey, textured knit sweater with a small, light-colored button detail on the cuff. The background is dark, suggesting a night drive, with some blurred lights visible through the car's windows. The overall mood is focused and calm.

› SUR LA ROUTE, LIMITEZ CE QUI PEUT NUIRE À VOTRE VIGILANCE

- › Réduisez votre vitesse : vous devez traiter rapidement beaucoup d'informations lorsque vous augmentez votre vitesse. À la longue, cela provoque de la fatigue.
- › Évitez la fatigue visuelle : quand vous conduisez, diminuez l'éclairage du tableau de bord et enlevez les objets qui s'y trouvent.
- › Prenez des repas légers.
- › Hydratez-vous en buvant régulièrement.
- › Gardez l'habitacle frais et bien aéré.
- › Faites attention aux routes monotones, comme les autoroutes, qui peuvent augmenter les risques de somnolence.



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

RESPECTEZ VOS LIMITES

Une conductrice ou un conducteur fatigué a tendance à surestimer son niveau de vigilance, ce qui met en jeu sa sécurité et celle des autres. Plus encore, le passage entre le moment où la personne est éveillée et celui où elle s'endort se fait parfois très rapidement, sans qu'elle s'en aperçoive.


Lorsque vous allez au lit, avez-vous conscience du moment précis où vous sombrez dans le sommeil ?

C'est la même chose sur la route !

LES SIGNES DE FATIGUE SONT FACILES À RECONNAÎTRE

Quand l'un ou plusieurs de ces signes apparaissent, votre capacité de conduire est déjà affectée.

- › Vous avez de la difficulté à vous concentrer, à maintenir votre vigilance et votre attention (vous manquez une sortie ou cessez de regarder dans les rétroviseurs).
- › Vos réactions sont plus lentes (vous freinez tardivement devant un obstacle).
- › Vous avez des pertes de mémoire (vous n'avez aucun souvenir des derniers kilomètres parcourus).
- › Vous sentez de l'irritation, de l'agressivité ou de l'agitation (vous avez de la difficulté à trouver une position confortable).
- › Vos pensées sont décousues, confuses.
- › Vous avez du mal à interpréter votre environnement (vous imaginez une ombre sur la route ou vous avez l'impression de conduire avec des œillères, comme si votre vision était réduite).
- › Vous avez de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes (vous changez involontairement de voie; si vous roulez sur les bandes rugueuses, le danger est imminent!).
- › Vous bâillez souvent.
- › Vos yeux sont fatigués ou picotent.
- › Vous cognez des clous.



**SOUVENEZ-VOUS
QUE LA SENSATION
DE SOMNOLENCE
PRÉCÈDE DE PEU
LE SOMMEIL.**

LA SEULE FAÇON D'ÉVITER LA FATIGUE, C'EST DE S'ARRÊTER POUR SE REPOSER

Que faire ?

Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour faire une sieste de 20 à 30 minutes. Buvez un café, idéalement avant la sieste, car le café peut prendre 20 minutes avant de faire effet. Avant de repartir, faites quelques exercices d'étirement ou marchez autour du véhicule pour bien vous réveiller.

La sieste ne peut pas remplacer une bonne nuit de sommeil, mais en cas de grande fatigue, elle vous aidera à poursuivre votre route en sécurité pendant deux à trois heures. Gardez à l'esprit que les conséquences d'un accident impliquant la fatigue sont souvent graves.

Les trucs

La fatigue au volant ne se contrôle pas. Vous ne pouvez pas décider d'être moins fatigué; la seule solution est de dormir.

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

Si vous sentez le besoin d'utiliser un de ces trucs, c'est que vous auriez déjà dû vous arrêter pour vous reposer.

Où vous arrêter?

Arrêtez-vous dans un stationnement, une aire de service, un village-relais* ou tout autre endroit accessible, sauf sur l'accotement. En plus d'être interdit sur une autoroute, le stationnement sur l'accotement n'est pas sécuritaire, car il y a un risque de collision avec les autres véhicules.

*Municipalité reconnue par le ministère des Transports et de la Mobilité durable qui offre un lieu d'arrêt agréable et sécuritaire : villages-relais.qc.ca.

LES MYTHES

Je suis jeune, donc je résiste bien au manque de sommeil.

LA RÉALITÉ

- Les adolescentes et adolescents et les jeunes adultes ont des besoins en sommeil plus importants que la moyenne de la population adulte. Ils sont plus affectés que leurs aînés par le manque de sommeil, mais ont souvent tendance à surestimer leur capacité.
- Pour différentes raisons d'ordre biologique et social, les jeunes conductrices et conducteurs font partie des clientèles particulièrement susceptibles d'être impliquées dans les accidents de la route liés à la fatigue.

Je suis une conductrice ou un conducteur expérimenté et j'ai de bons réflexes. Je suis capable de réagir rapidement. La fatigue n'a pas vraiment d'effet sur ma façon de conduire.

LA RÉALITÉ

- 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.

Depuis quelques années, j'ai pris l'habitude de dormir moins d'heures et mon corps s'est habitué.

LA RÉALITÉ

- › La majorité des gens ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour.
- › Notre corps ne s'habitue pas au manque de sommeil, même à long terme.
- › L'accumulation d'une dette de sommeil peut avoir des effets nocifs sur la conduite et sur l'état de santé général.

Je ne vais pas très loin, la fatigue n'est pas un risque.

LA RÉALITÉ

- › Il est vrai qu'un long trajet risque d'aggraver votre état de fatigue. Mais cela ne signifie pas que les trajets plus courts sont exempts de risque.
- › Si vos facultés sont affaiblies par la fatigue, le risque est présent dès que vous prenez le volant.

LA FATIGUE AU VOLANT

CONDUISEZ
REPOSÉ

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS :**

saaq.gouv.qc.ca/fatigue

10117 C-6058 (24-05)

**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

Avec vous,
au cœur de votre sécurité