

FATIGUE AU VOLANT

La fatigue au volant est une problématique de sécurité routière majeure qui est souvent méconnue. La diminution des capacités cognitives et physiques qu'elle entraîne peut causer des accidents bien avant l'endormissement au volant.

FAITS

QUOI?

- › La fatigue peut être définie comme l'apparition d'une combinaison de symptômes qui causent la somnolence et la diminution des performances mentales et physiques.
- › Elle est en cause dans 24 % des accidents avec préjudices corporels.
- › Chaque année, en moyenne, de 2018 à 2022, en raison de la fatigue :
 - **90** décès sont survenus (25 % des décès de la route);
 - **270** personnes ont été blessées gravement (21 % des personnes ayant subi de graves blessures dans les accidents de la route);
 - **6 800** personnes ont été blessées légèrement (24 % des personnes ayant subi de légères blessures dans les accidents de la route).
- › Parmi les adultes québécois, 95 % mentionnent que la fatigue est un problème important en matière de sécurité routière.

QUI?

- › La fatigue est plus souvent en cause dans les accidents impliquant :
 - les conducteurs âgés de 16 à 24 ans (26 %);
 - les conducteurs âgés de 25 à 54 ans (26 %).

QUAND?

- › La fatigue est plus souvent en cause dans les accidents qui ont lieu :
 - le samedi et le dimanche (26 %);
 - lors des mois de mai à septembre (32 %);
 - la nuit, entre minuit et 6 h (30 %).

OÙ?

- › La fatigue est plus souvent en cause dans les accidents qui surviennent :
 - en milieu rural (29 %);
 - sur les routes où la limite de vitesse permise est de 60 à 90 km/h (30 %) ou de 100 km/h (30 %);
 - dans une courbe (27 %).

➤ Quelques informations supplémentaires

- Plusieurs **facteurs** sont susceptibles d'influencer le degré de fatigue du conducteur, dont les principaux sont :
 - la durée d'éveil;
 - la durée du trajet;
 - la dette de sommeil;
 - le moment de la journée;
 - un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité;
 - un problème médical qui entraîne de la fatigue;
 - la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments.
- Certains **signes** annoncent à la personne que son degré de fatigue est préoccupant. Les conducteurs ne les ressentent pas tous avant l'endormissement. Les principaux signes sont :
 - bâiller souvent;
 - avoir les yeux fatigués ou sensibles;
 - avoir de la difficulté à rester concentré ou vigilant;
 - changer souvent de position, être irritable ou agité;
 - cogner des clous;
 - réagir plus lentement;
 - avoir des pertes de mémoire (par exemple, avoir de la difficulté à se rappeler les derniers kilomètres parcourus);
 - somnoler.
- D'autres signes précurseurs sont possibles :
 - pensées décousues ou confuses;
 - difficulté à interpréter l'environnement;
 - difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes;
 - raideur dans la nuque;
 - douleurs dans le dos.
- Actuellement, aucun article du *Code criminel* n'évoque explicitement la fatigue au volant. Cependant, des poursuites pour conduite dangereuse peuvent être entreprises dans certaines circonstances.

➤ Solutions/actions à privilégier

AVANT DE PRENDRE LA ROUTE

- Respectez vos limites quant à la fatigue et au sommeil.
- Demandez-vous si vous devez absolument conduire (passez le volant à une autre personne plus reposée).
- Avant de prendre la route pour un long trajet, accordez-vous une bonne nuit de sommeil d'au moins 7 à 8 heures.
- Planifiez vos déplacements en tenant compte des « moments creux ». Par exemple, évitez de traverser une zone de trafic intense en début d'après-midi.
- Évitez de conduire la nuit.
- Prenez des repas légers et ne buvez pas d'alcool avant de conduire.
- Entraînez-vous à détecter les premiers signes de fatigue. Dès leur apparition, arrêtez-vous pour faire une sieste.

- Ne conduisez pas plus de quatre heures consécutives, et même, idéalement, pas plus de deux heures.
- Prenez garde à la monotonie de la route.

LORSQUE LA FATIGUE SE FAIT SENTIR AU VOLANT

- Le comportement le plus sécuritaire à adopter est de passer le volant à une autre personne reposée.
- Si ce n'est pas possible, il convient de s'arrêter dans un endroit sécuritaire, de prendre un grand café et de faire une sieste de 20 à 30 minutes avant de repartir pour une courte distance. Les bienfaits de la sieste et du café vous permettront de poursuivre votre route pour un maximum d'une à deux heures. Il faut donc prévoir de s'arrêter pour dormir lors d'un long trajet.

➤ Stratégie de prévention en sécurité routière 2021-2025

Dans les prochaines années, la Société souhaite s'attaquer à la perception du risque représenté par la fatigue au volant.

Ainsi, elle mettra de l'avant les risques qu'elle comporte, les mesures permettant de gérer son apparition et les comportements à adopter lorsqu'elle survient.

De plus, la Société entend responsabiliser les conducteurs à l'égard de leur fatigue. En effet, chacun est responsable de s'assurer qu'il est suffisamment reposé pour prendre le volant. C'est pourquoi elle souhaite outiller la population et les entreprises afin qu'ils puissent prendre des mesures efficaces pour la gérer et ainsi limiter les risques d'accident.

Société de l'assurance
automobile

Québec



Avec vous,
au cœur de votre sécurité