

TESTEZ LES CONNAISSANCES DE VOS EMPLOYÉS SUR LA FATIGUE AU VOLANT.



Les questions suivantes peuvent être une façon intéressante de voir les acquis de vos employés sur cette thématique et de leur rappeler les connaissances clés. Selon la formule que vous souhaitez employer, nous vous proposons des questions ouvertes et des « Vrai ou faux ».

1. SIGNES DE FATIGUE

NOMMEZ DEUX SIGNES QUI DÉMONTRENT QUE VOUS ÊTES FATIGUÉ EN CONDUISANT.

Réponses :

- › Bâillements fréquents
- › Yeux fatigués ou sensibles
- › Difficulté à rester concentré ou vigilant
- › Irritabilité, agitation, inconfort (changer souvent de position)
- › Cogner des clous
- › Temps de réaction plus lent
- › Somnolence
- › Pertes de mémoire
- › Pensées décousues ou confuses
- › Difficulté à interpréter l'environnement
- › Difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes
- › Raideur dans la nuque
- › Douleurs au dos

VRAI OU FAUX

Réagir plus lentement, avoir de la difficulté à rester concentré et avoir des pertes de mémoire sont des signes de fatigue.

Réponse : Vrai. Si ces signes apparaissent, vos facultés de conduire sont déjà affectées. N'attendez pas de cogner des clous. Arrêtez-vous pour faire une sieste de 20 à 30 minutes. Souvenez-vous que la somnolence précède de peu le sommeil.

2. MYTHES ET TRUCS

QUELS SONT LES TRUCS POUR COMBATTRE LA FATIGUE AU VOLANT ?

Réponse : Il n'y a pas de trucs. La seule façon d'empêcher la fatigue est de s'arrêter pour faire une sieste.

VRAI OU FAUX

Baisser la vitre, mettre de la musique et mâcher de la gomme sont des trucs pour rester éveillé lorsqu'on est fatigué au volant.

Réponse : Faux. Ce ne sont pas de vrais trucs. Ils n'auront qu'un effet très temporaire, si effet il y a. La seule façon de contrer la fatigue est de s'arrêter pour faire une sieste. Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire, pas sur l'accotement. Faites une sieste de 20 à 30 minutes et buvez un grand café avant de repartir.

3. FACTEURS DE RISQUE

QUEL TYPE DE CONDUCTEUR EST LE PLUS À RISQUE DE RESSENTIR DE LA FATIGUE EN CONDUISANT ?

Réponse : Tous les types de conducteurs. 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.

VRAI OU FAUX

Plus vous êtes une conductrice ou un conducteur expérimenté, moins la fatigue a d'effet sur votre capacité à conduire.

Réponse : Faux. 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.

QUELS SONT LES MOMENTS OÙ LES RISQUES DE S'ENDORMIR AU VOLANT SONT LES PLUS GRANDS ?

Réponses :

- Surtout la nuit, entre minuit et 6 h. Les signaux de sommeil sont à leur plus fort en fin de nuit, soit une à deux heures avant l'heure habituelle du lever.
- Le début et le milieu de l'après-midi, entre 13 h et 15 h, et parfois un peu plus tard pour certaines personnes.

VRAI OU FAUX

Il n'y a pas de moments plus risqués pour s'endormir au volant.

Réponse : Faux. Un conducteur est plus susceptible de s'endormir au volant la nuit, entre minuit et 6 h. Les signaux de sommeil sont à leur plus fort en fin de nuit, soit une à deux heures avant l'heure habituelle du lever. Le début et le milieu de l'après-midi, entre 13 h et 15 h (et parfois un peu plus tard pour certaines personnes), sont également propices aux accidents liés à la fatigue au volant.

4. SOMMEIL ET CONDUITE

QUELLE EST LA QUANTITÉ DE SOMMEIL OPTIMALE POUR PRENDRE LE VOLANT ?

Réponse : Celle-ci varie d'une personne à l'autre. En général, les adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Pour les jeunes adultes, 9 heures de sommeil sont souvent nécessaires. La durée d'éveil, le manque de sommeil, le moment de la journée, l'horloge biologique, un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité et la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments peuvent avoir une incidence sur le niveau de fatigue.

VRAI OU FAUX

Vous n'avez pas besoin de vous soucier de la fatigue au volant si vous avez dormi 8 heures.

Réponse : Faux. La quantité de sommeil nécessaire varie d'une personne à l'autre. Pour les jeunes adultes, 9 heures de sommeil sont souvent nécessaires.

La durée d'éveil, la dette de sommeil, le moment de la journée, l'horloge biologique, un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité et la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments peuvent avoir une incidence sur le niveau de fatigue.

5. PRÉVENTION

NOMMEZ DEUX MOYENS DE PRÉVENIR LA FATIGUE AU VOLANT.

Réponses :

- › Se reposer avant de partir et prévoir des pauses environ toutes les 2 heures.
- › S'arrêter dans un endroit sécuritaire et faire une sieste de 20 à 30 minutes dès les premiers signes de fatigue.
- › Demander à un passager ou une passagère de prendre le volant.
- › Éviter autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes normalement réservées au sommeil.
- › Planifier ses déplacements en tenant compte des moments où la fatigue se fait le plus souvent sentir.
- › Éviter les trajets monotones sur des routes peu éclairées la nuit.

VRAI OU FAUX

Se reposer avant de partir, prévoir des pauses de conduite environ toutes les 2 heures et éviter les trajets monotones sont des solutions pour prévenir la fatigue.

Réponse : Vrai. D'autres solutions existent aussi : demander à un passager ou une passagère de prendre le volant, éviter de conduire la nuit ou pendant les périodes normalement réservées au sommeil et planifier ses déplacements sont également des moyens de prévenir les accidents liés à la fatigue.