

# ARRÊTEZ-VOUS AVANT DE COGNER DES CLOUS.



La fatigue au volant est souvent associée au fait de cogner des clous, mais elle se manifeste bien avant. Souvenez-vous que la sensation de somnolence précède de peu le sommeil. Afin d'éviter un accident, arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire dès que vous ressentez l'un des signes suivants :

- Vous bâillez souvent.
- Vous avez les yeux fatigués ou qui picotent.
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer, à faire preuve de vigilance et d'attention.
- Vos réactions sont plus lentes.
- Vous ressentez de l'irritabilité, de l'agressivité ou de l'agitation.
- Vos pensées sont décousues, confuses.
- Vous avez du mal à interpréter votre environnement (vous imaginez une ombre sur la route, par exemple).
- Vous avez de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes.

Quand ces signes de fatigue apparaissent, vos facultés de conduire sont déjà affectées. Arrêtez-vous pour faire une sieste. C'est la seule chose à faire pour contrer la fatigue au volant.



Pour en savoir plus, consultez le site Web  
de la Société de l'assurance automobile du Québec.

[saaq.gouv.qc.ca/fatigue](http://saaq.gouv.qc.ca/fatigue)

Société de l'assurance  
automobile

Québec

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# LA MEILLEURE SOLUTION, C'EST DE S'ARRÊTER.



Quand les signes de fatigue se font sentir, la seule solution est de s'arrêter pour faire une sieste de 20 à 30 minutes avant de reprendre la route pour un court trajet. Boire un grand café avant de repartir peut également aider à restaurer la vigilance pendant une courte durée, soit jusqu'à deux heures.

Quelques trucs pour prévenir la fatigue au volant :

- Reposez-vous avant de partir et prévoyez des pauses toutes les 2 heures.
- Partagez la conduite avec quelqu'un, si possible.
- Évitez autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes normalement réservées au sommeil.
- Planifiez vos déplacements en tenant compte des moments où la fatigue se fait le plus souvent sentir. Par exemple, évitez les trajets monotones sur des routes peu éclairées la nuit.
- Ralentissez.
- Diminuez l'éclairage du tableau de bord pour éviter la fatigue visuelle.
- Prenez des repas légers et hydratez-vous régulièrement.
- Tenez compte de tout problème médical qui peut augmenter les risques de fatigue.

Lorsque vous vous arrêtez, privilégiez un stationnement de halte routière ou une aire de service près de la route ou d'un commerce. Vous pouvez également vous arrêter dans un village-relais, qui offre tous les services à ceux et celles qui doivent faire de la route.

N'oubliez pas que baisser la vitre, monter le volume de la radio ou tout autre truc ne changeront rien à votre état. Les signes de fatigue réapparaîtront très vite.



Pour en savoir plus, consultez le site Web  
de la Société de l'assurance automobile du Québec.

[saaq.gouv.qc.ca/fatigue](http://saaq.gouv.qc.ca/fatigue)

Société de l'assurance  
automobile

Québec



Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# LA FATIGUE AU VOLANT TOUCHE TOUT LE MONDE.



Le corps humain est programmé pour dormir la nuit et rester éveillé le jour, quelles que soient les activités de la personne. Durant certaines périodes de la journée, la vigilance diminue et la fatigue se fait sentir. Les moments où les risques de s'endormir au volant sont les plus grands sont la nuit ainsi qu'en début et en milieu d'après-midi.

Ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne peut surmonter la fatigue au volant. Même pendant un court trajet et dans un environnement bien connu, elle demeure un risque.

Bien que la fatigue touche tout le monde, vous êtes plus à risque d'être impliqué dans un accident lié à la fatigue au volant si vous êtes :

- › un conducteur de véhicules lourds;
- › un conducteur de moins de 30 ans ou de 55 ans ou plus;
- › un travailleur qui a des horaires irréguliers ou de longues journées de travail;
- › un travailleur de nuit;
- › une personne qui souffre d'un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité;
- › une personne qui a un problème de santé entraînant de la fatigue (troubles anxieux ou dépressifs, diabète, douleur chronique, etc.);
- › une personne dont le style de vie diminue la qualité de son sommeil.

Pour prévenir les accidents, il est important de respecter vos limites, d'être à l'écoute de votre degré de fatigue au quotidien et de faire du sommeil une priorité.



Pour en savoir plus, consultez le site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec.

[saaq.gouv.qc.ca/fatigue](http://saaq.gouv.qc.ca/fatigue)

Société de l'assurance  
automobile

Québec 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité