

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 par l'apparition d'une combinaison de symptômes qui causent la somnolence et la diminution des performances mentales et physiques.
- › Chaque année, en moyenne, de 2016 à 2020, en raison de la fatigue :
 - **79** décès sont survenus (23 %);
 - **293** personnes ont été blessées gravement (21 %);
 - **7 548** personnes ont été blessées légèrement (23 %).
- › Parmi les adultes québécois, 95 % mentionnent que la fatigue est un problème important en matière de sécurité routière.

QUI?

- › Les conducteurs les plus impliqués dans les accidents corporels reliés à la fatigue sont :
 - les hommes (68 %);
 - les personnes âgées de 55 ans ou plus (31 %) ainsi que celles de 16 à 24 ans (20 %);
 - les conducteurs de véhicules lourds (14 % lors d'accidents mortels).

QUAND?

- › Les accidents corporels impliquant la fatigue surviennent notamment :
 - du vendredi au dimanche (47 %);
 - lors des mois de juin à août (35 %);
 - la nuit, entre minuit et 6 h (22 %), et le soir, entre 18 h et minuit (17 %).

OÙ?

- › Les accidents corporels impliquant la fatigue ont lieu davantage :
 - en milieu rural (52 %);
 - sur des routes où la vitesse autorisée est de 90 km/h (28 %).

➤ Quelques informations supplémentaires

- Plusieurs **facteurs de risques** sont susceptibles d'influencer l'état 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;
 - la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments.
- Certains **signes** annoncent au conducteur que son état 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 (irritabilité, agitation);
 - 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* canadien n'évoque explicitement la fatigue au volant. Cependant, des poursuites peuvent être entreprises pour conduite dangereuse 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 un autre conducteur plus reposé).
- 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 vous reposer.

- Ne conduisez pas plus de quatre heures consécutives et, idéalement, pas plus de deux heures. Sortez de votre véhicule pour relaxer et dégourdir vos muscles.
- Portez attention 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 un autre conducteur reposé.
- 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 15 à 30 minutes avant de repartir pour une courte distance. Les bienfaits de la sieste et du café permettront de poursuivre votre route pour un maximum de 1 à 2 heures. Il faut donc prévoir de s'arrêter pour dormir lors d'un long trajet.

➤ Stratégie de prévention en sécurité routière

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 la gestion de sa fatigue et des risques qu'elle comporte. 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