

**Évitez  
la fatigue**



**VÉHICULE  
LOURD**  
**DE CONSÉQUENCES**



**REDOUBLEZ DE PRUDENCE**

Québec 

## **La fatigue au volant est l'une des principales causes des accidents mortels dont les véhicules lourds sont responsables.**

La fatigue diminue la capacité de conduire et nuit à la concentration, au jugement et aux réflexes. Cette diminution de la vigilance peut mener à des erreurs de conduite ou à des accidents bien avant que le conducteur cogne des clous ou s'endorme au volant. Or, les conducteurs de véhicules lourds sont à risque, entre autres en raison de leurs longues heures de travail, de l'irrégularité de leurs horaires et de l'important kilométrage qu'ils parcourent.



## Mythes et réalité

### **Je respecte la réglementation sur les heures de conduite et de repos, je n'ai pas besoin d'en faire plus pour gérer ma fatigue**

La réglementation ne suffit pas à éliminer les risques d'accidents liés à la fatigue. Les facteurs qui contribuent à la fatigue sont multiples et peuvent varier d'un individu à l'autre.

### **Je suis un conducteur professionnel expérimenté avec de bons réflexes et je suis capable de réagir rapidement**

C'est faux, la fatigue est un état biologique que ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne peuvent compenser.

## À retenir

Lorsque les signes de fatigue se font sentir, la seule solution est de s'arrêter dans un endroit sécuritaire pour se reposer. Idéalement, faites une sieste de 15 à 30 minutes.

- Respectez vos limites de fatigue et de sommeil. La majorité des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil.
- Votre corps ne s'habitue pas au manque de sommeil, même à long terme.
- Ayez une bonne hygiène de vie, faites régulièrement de l'exercice, alimentez-vous adéquatement et accordez-vous du temps pour vous détendre.
- Consultez un médecin si vous croyez avoir un problème de sommeil.

# Évitez la fatigue

En somme, rappelez-vous que **le comportement des usagers de la route demeure la principale cause d'accidents routiers**. Adopter des comportements sécuritaires et faire preuve de courtoisie à l'égard des autres sont des responsabilités que tous doivent partager. Ces simples gestes peuvent éviter des accidents, réduire la gravité des blessures et même sauver des vies.

## Pour plus de renseignements

Visitez le site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec :

- **Site Web**  
[saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)

## Pour en savoir plus sur Contrôle routier Québec

- **Site Web**  
[crq.gouv.qc.ca](http://crq.gouv.qc.ca)



**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 