

Retrouvez tous nos conseils et services
de prévention sur : axaprevention.fr

 @AXAPrevention

Je suis acteur de ma sécurité
et de celle des autres usagers
et je participe à la diminution
du nombre d'accidents sur les routes



Somnolence au volant =
risque d'accident

x 8⁽¹⁾

Arthur, 32 ans,
chauffeur-livreur

“ Je suis attentif à la qualité
de mon sommeil pour
être plus serein lors de
mes déplacements
professionnels. ”



Réf. 972012 06 2017 - i - SGI - Crédit photo : Shutterstock

Les risques de la somnolence au volant



La fatigue ne se contrôle pas, la seule solution est d'écouter son corps et d'apprendre à reconnaître les signes annonciateurs d'endormissement au volant.

- ✓ Vous avez des raideurs dans la nuque
- ✓ Vous ressentez des douleurs dans le dos
- ✓ Votre regard est fixe

Attention, c'est que vous êtes fatigué et que vous manquez de concentration !

- ✓ Vous bâillez
- ✓ Vos paupières sont lourdes
- ✓ Vous avez des périodes d'absence

Attention, c'est que vous êtes en train de vous endormir !

LES 4 BONS CONSEILS POUR RESTER ÉVEILLÉ SUR LA ROUTE

- 1 UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL EST ESSENTIELLE.** Avant de prendre le volant, mieux vaut être reposé. La plupart d'entre nous a besoin de 7 à 8 heures de sommeil pour récupérer.
- 2 MANGER LÉGER C'EST S'ÉCONOMISER.** Dans le cadre de vos déplacements professionnels, évitez les repas trop copieux et toute consommation d'alcool. La période de digestion est propice à l'endormissement, soyez particulièrement vigilant entre 13 h et 15 h.
- 3 RÉCUPÉRER PLUTÔT QUE LUTTER.** Faites régulièrement de courtes pauses (15 à 20 minutes toutes les deux heures). Pour qu'elles soient efficaces : sortez de votre véhicule, respirez, marchez, étirez-vous. Et faites une sieste, si votre corps le réclame.
- 4 PRÉFÉRER LE CONFORT À L'EFFORT.** Le régulateur de vitesse vous permet de limiter la fatigue liée à la concentration sur la route.

Le saviez-vous ?



- La fatigue est impliquée dans 10 % des accidents mortels sur les routes et 1 accident sur 3 sur autoroute.
- La somnolence entraîne des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes) pouvant être extrêmement dangereuses pour la sécurité de tous.

Source : ONISR