




Circulation –  
Règle d'or 2 de TotalEnergies

Engagement n°5

**Je ne conduis pas  
sous l'emprise  
de l'alcool et je fais  
des pauses régulières**

**#SafeDriver**

  
**TotalEnergies**



# Les chiffres clefs

1 accident grave sur 5 est dû à la fatigue du conducteur.

Données internes TotalEnergies

Le risque d'accident est multiplié par 3 si le conducteur dort moins de 5 heures la veille du départ.

Source: association Prévention Routière

Une alcoolémie supérieure à 0,5 g/l de sang augmente de manière significative le risque d'accident de la circulation.

Source: Organisation mondiale de la santé-OMS

L'alcool est en cause dans près de 1/3 des accidents de la route mortels.

Source: Sécurité routière française

# Les bonnes pratiques

Avant le départ, **mémoriser les zones dangereuses** et **identifier les aires de repos sécurisées** pour faire des pauses.

**Détecter les signes de fatigue**: picotements des yeux, nuque raide, besoin de changer souvent de position.

**Utiliser les temps de repos** pour s'alimenter correctement.

**Dormir suffisamment**, le temps de sommeil recommandé étant de 7 à 8 heures par nuit.

# Les engagements

---

Faire une pause dès les premiers symptômes de fatigue.

---

Respecter les temps de conduite et temps de repos :

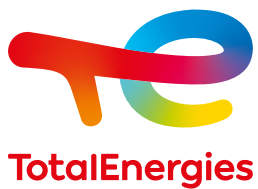


- 30 mn minimum de pause après 4h30 maximum de conduite continue,
- 10 h maximum de temps de conduite par jour (le temps de travail global étant de 12h maximum),
- 9 h minimum de repos journalier,
- 56 h maximum de temps de conduite par semaine,
- 24 h minimum de repos hebdomadaire.



- 10 mn de pause minimum après 2 h de conduite continue,
- 7 h maximum de temps de conduite par jour recommandées.

**Il est interdit** de conduire sous les effets de l'alcool, de médicaments ou de drogues.



**Corporate Communications**  
**TotalEnergies SE**

2 place Jean Millier  
92 400 Courbevoie - France  
Phone: +33 (0)1 47 44 45 46  
Share capital: €6,601,073,322.50  
Registered in Nanterre:  
RCS 542 051 180



© TotalEnergies  
Graphisme:  
Studio Axiome 2023  
Photos: Adobestock