



Circulation –  
Règle d'or 2 de TotalEnergies

# La fatigue au volant

#SafeDriver



**TotalEnergies**



# La fatigue

## LA FATIGUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

> Diminution progressive de la vigilance physique et mentale qui conduit vers la somnolence et l'endormissement.

> Le niveau de fatigue est problématique à partir du moment où il compromet la capacité d'un conducteur d'accomplir des tâches qui nécessitent de l'attention, du jugement et des réflexes.

## LES CONDITIONS FAVORISANT LA FATIGUE

Une température trop élevée ou trop froide dans l'habitacle;

Une tâche monotone (lignes droites, faible trafic, etc.);

Un niveau sonore élevé (musique, bruit);

Une activité visuelle limitée.

# Conséquences sur la conduite

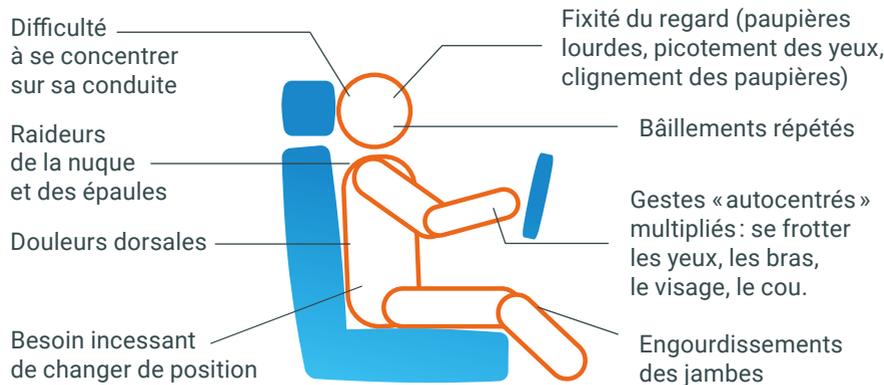
LES CONSÉQUENCES SONT COMPARABLES À CELLES DE LA CONDUITE SOUS INFLUENCE DE L'ALCOOL

	Difficulté à maintenir une trajectoire et une vitesse constante		Tendance accrue à prendre des risques
	Diminution de la vigilance, de la concentration et de l'attention (ex. : cesser de regarder dans ses rétroviseurs, manquer une sortie)		Jugement altéré, qualité des décisions diminuée
	Temps de réaction plus long		Micro-sommeils
	Mémoire affectée		Endormissement

# Savoir détecter les signes de fatigue

## DÉTECTER LES SIGNES DE FATIGUE

Picotement des yeux, nuque raide, besoin de changer souvent de position, douleurs dans le dos, bâillement, paupières lourdes, regard fixe.



**Faire des pauses fréquentes :** marcher, aérer le véhicule, utiliser les temps de repos pour s'alimenter correctement et si possible, passer le volant à un autre conducteur autorisé.

**Ne surtout pas lutter contre le sommeil :** le combat est perdu d'avance. Dès les premiers signes de fatigue, faire une pause. C'est le seul moyen de venir à bout de la somnolence.

# Les comportements aggravants du conducteur

## CERTAINS FACTEURS FAVORISENT, VOIRE AGGRAVENT LA FATIGUE



L'absence de pauses régulières



Les médicaments : certains peuvent avoir des effets dangereux sur la conduite. Un simple sirop contre la toux peut provoquer une certaine somnolence, dangereuse au volant. Les somnifères et les antidépresseurs diminuent fortement la vigilance



Un repas trop riche : trop sucré ou trop gras



La cigarette : il y a moins d'oxygène dans l'habitacle

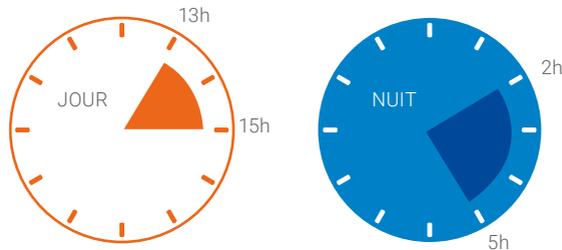


Une consommation (même modérée) d'alcool ou de stupéfiants

# Bonnes pratiques

- Avant le départ, **préparer l'itinéraire et identifier les aires de repos** pour faire des pauses.
- **Partir reposé** : éviter les nuits trop courtes ou les horaires décalés avant un long trajet.
- **Dormir suffisamment** : le temps de sommeil recommandé étant de 7 à 8 heures par nuit.
- **Se méfier de certaines heures de la journée** : le début d'après-midi (13h-15h) et le milieu de la nuit (2h-5h)\* sont les moments les plus propices à l'endormissement.
- **Faire une pause dès les premiers signes de fatigue** : il est recommandé de faire une pause de 15 minutes toutes les 2 heures. En tout état de cause, il est obligatoire de faire une pause minimum de 10 minutes toutes les 2 heures de conduite pour les véhicules légers et une pause minimum de 30 minutes toutes les 4h30 de conduite pour les véhicules lourds.

## LES HEURES À RISQUES



\* Quand la conduite de nuit est autorisée.

# Chiffres clefs

La somnolence au volant est responsable de **20%** des accidents mortels sur la route.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

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

Source : Association Prévention routière

Le risque d'accident est **3 à 4 fois** plus élevé dans les 30 minutes qui suivent l'apparition des premiers signes de somnolence.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

Fermer les yeux quelques secondes peut avoir des conséquences terribles : à **60 km/h**, un véhicule parcourt **50 mètres** en **3 secondes**.

# Idées reçues

L'air frais revigore-t-il ?

Ouvrir votre fenêtre en grand fait du bien mais l'effet ne sera que passager et les signes de fatigue réapparaîtront très vite.

Le café permet-il de se réveiller ?

C'est l'une des idées les plus répandues pour combattre la somnolence. Mais il faut savoir que la caféine met un certain temps à être absorbée par l'organisme. L'effet n'est donc pas immédiat, et surtout de courte durée. En revanche, boire un café est souvent un bon prétexte pour faire une pause.

Augmenter le volume sonore de la musique permet-il d'éviter de s'endormir ?

Pousser la chansonnette ou augmenter le son de l'autoradio pourrait vous déconcentrer de votre conduite. Ce qui est l'inverse de l'effet recherché. À éviter, donc.



**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  
Art direction & illustrations:  
Studio Axiome 2022  
Pictures: Adobestock