



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 12 h 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