

Flash info sur LA SOMNOLENCE

Sur autoroute, 1 accident mortel sur 3 est dû à l'endormissement du conducteur...

Elle représente un danger majeur au volant : en effet elle correspond à un stade altéré de la **vigilance** et elle entraîne des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes) ainsi qu'un risque d'endormissement important quelle que soit la longueur du trajet.

Les signes qui ne trompent pas :



Les risques encourus :

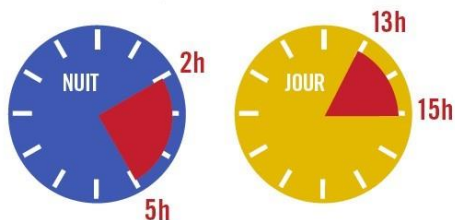
La moitié des accidents liés à la fatigue surviennent sur des trajets de moins de 2 heures.

Certains facteurs augmentent les risques:

- Manque de sommeil
- Un repas lourd
- L'absorption d'alcool (même modérée)
- La chaleur ou le froid excessif dans la voiture
- Une mauvaise aération
- La monotonie du trajet après plusieurs heures
- Certains médicaments (attention à ces pictogrammes)



Les heures à risque :



Le bon réflexe :

Lorsque l'un ou plusieurs de ces signes se manifestent, il faut s'arrêter dans un endroit sûr et faire une sieste de 10 à 15 minutes, ou encore passer le volant à un autre conducteur lorsque cela est possible.

Conduire en somnolant multiplie par 8 le risque d'avoir un accident corporel. **Et il est impossible de lutter contre le sommeil.**

Le café, la radio ou même la cigarette ne sont d'aucun secours en cas de somnolence.

Alors si une pause s'impose, merci de la respecter !

Le service logistique d'EGÉDIS