

Octobre 2007

En forme au volant!

Les spécialistes estiment que la somnolence est en cause dans 10 à 20% des accidents de la route. Que ce soit en raison d'horaires irréguliers, après une journée harassante ou à l'issue d'une longue soirée arrosée, la fatigue guette le conducteur, même le plus averti. Pour cette raison, le bpa recommande d'être attentif à tout signe indicateur de fatigue excessive:

- S'arrêter dès que possible lorsque la fatigue se fait sentir ; essayer de faire une sieste
- Prévoir un taxi ou un hébergement lors des soirées festives
- Entamer des longs trajets seulement si l'on est bien reposé
- Consulter un médecin en cas de somnolence diurne due à des troubles du sommeil (apnée, ronflement). Des traitements appropriés permettent de soigner ces troubles, et donc d'améliorer la qualité de vie, comme la sécurité des personnes concernées.



La fatigue se fait sentir? Accordez-vous une sieste!

bpa – Bureau de prévention des accidents
Communication
Laupenstrasse 11
CH-3008 Berne
Tél. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bpa.ch
www.bpa.ch

