

Brève de sécurité

Mars 2011

Fatigue au volant: que faire?

La somnolence est la cause d'environ 10 à 20% des accidents de la route.

Conseils

- Dormez suffisamment.
- En cas de fatigue, renoncez à prendre le volant.
- Si vous vous sentez fatigué en conduisant : arrêtez-vous et faites une turbosieste de 15 minutes.
- Les boissons à base de caféine ne sont qu'un coup de pouce temporaire en complètement à une sieste.



bpa – Bureau de prévention des accidents
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Berne
Tél. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bpa.ch
www.bpa.ch