

Janvier 2009

## Brève de sécurité

### La fatigue au volant – un danger invisible

La somnolence est responsable d'un dixième environ des accidents graves sur les routes suisses. Au volant, une fraction de seconde suffit à tout faire basculer. La fatigue s'installe insidieusement – aussi de jour, et particulièrement lors de longs trajets monotones. Même si vous ne vous assouplissez pas, il est dangereux de conduire en étant trop fatigué. La plupart des conducteurs ne reconnaissent pas la fatigue à temps et sous-estiment sa dangerosité. La somnolence ralentit la vitesse de réaction, entrave la perception, augmente la déconcentration et mène à des erreurs de conduite. La loi interdit de conduire un véhicule en état de fatigue excessive.

Pour toutes ces raisons, le bpa vous incite à suivre les conseils ci-dessous:

- Dormez suffisamment avant de prendre la route, surtout si vous devez conduire longtemps.
- Lors de longs trajets, faites régulièrement des pauses.
- Avant de prendre le volant, renoncez à l'alcool et aux repas copieux.
- Après une fête, renoncez à conduire. Prenez un taxi ou les transports publics.
- Evitez de prendre le volant entre 2 et 5 heures du matin (risque d'accident fortement accru).
- Consultez un médecin si vous êtes souvent fatigué et souffrez de troubles du sommeil.

Les effets de stratégies compensatoires telles qu'augmenter le volume de la musique, consommer des boissons contenant de la caféine, ouvrir la fenêtre, etc. ne sont que faibles et éphémères. Il n'y a qu'une solution: s'arrêter et faire un petit somme.

