



## Fatigue au volant : facile à prévenir, mais difficile à contrôler !

Après un temps des Fêtes bien occupé, en plus des courtes journées d'ensoleillement de l'hiver, il est très possible que vous soyez plus fatigués qu'à l'habitude. Soyez à l'écoute de votre horloge interne : la fatigue au volant est l'une des causes les plus fréquentes d'accidents sur nos routes, causant en moyenne 78 décès et 8532 blessés par année.

### **Ne sous-estimez jamais votre manque de sommeil**

Il est facile de croire que nous pourrions combattre la fatigue sur la route lorsque nous embarquons dans notre voiture. Par contre, les effets du manque de sommeil sont hors de notre contrôle et peuvent s'avérer fatals. Une étude en laboratoire a comparé les effets d'une longue période d'éveil à ceux de l'alcool et les résultats sont frappants. Entre 17 et 19 heures d'éveil consécutives, les capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 50 mg/100 ml (0,05). Ce chiffre double après 24 heures d'éveil consécutives !

### **Sachez reconnaître les signes de la fatigue**

La fatigue au volant ne se caractérise pas seulement par un manque de sommeil, mais peut aussi résulter d'un trouble du sommeil ou bien la prise d'alcool, de médicaments ou de drogues. Soyez également à l'affût de certains signes indiquant qu'il serait temps de vous reposer, comme de bâiller souvent et d'avoir de la difficulté à garder les yeux ouverts et à se concentrer sur la route. Si vous vous sentez plus lent, moins réactif, il serait temps de prendre une pause !

### **Méfiez-vous des mythes sur la fatigue au volant**

On entend parfois des trucs « miracles » qui permettraient de réduire les effets de la fatigue sur le corps, mais soyez sur vos gardes ! Rien n'équivaut à une période de repos complet. Boire un café peut augmenter votre niveau de vigilance de façon temporaire, mais vous resterez tout de même fatigué. Baisser la fenêtre ne vous apportera qu'une petite brise, et non une solution à votre manque de sommeil. Quelconque truc ne vous aidera que temporairement, la fatigue vous rattrapera rapidement !

**Dormez, c'est la seule solution !**

Si vous êtes sur la route et sentez les effets de la fatigue, arrêtez-vous pour faire une courte sieste dans un endroit sécuritaire (l'accotement n'est pas un bon endroit !). Une pause de 15 à 30 minutes vous aidera grandement à continuer votre chemin, et ce, sans danger ! Il est certain qu'il est mieux de prévenir que guérir : assurez-vous d'avoir de bonnes nuits de sommeil et consultez si vous soupçonnez un trouble du sommeil.

Pour en savoir plus, consultez le [site de la Société de l'assurance automobile du Québec \(SAAQ\)](#).

---

Cette capsule d'information fait partie des actions prises pour sensibiliser la population de Saint-Basile-le-Grand à la sécurité routière dans le cadre de la campagne de sensibilisation municipale « Chaque usager de la route a une vie ». Pour en savoir plus, visitez le [villesblg.ca/partagezlaroute](http://villesblg.ca/partagezlaroute).