

La fatigue au volant



La fatigue au volant est responsable d'un accident de la route sur quatre causant des blessures ou un décès. Cette fiche va vous permettre de savoir si vous avez des problèmes de fatigue et ce qu'il convient de faire si c'est le cas.

Que provoque la fatigue?

La fatigue fait perdre peu à peu la vigilance (l'attention) mentale et physique. On peut alors ressentir une envie de dormir (sommolence) et même s'endormir. Tout cela provoque :

- une baisse du jugement
- des réflexes plus lents
- un champ de vision réduit



LE SAVIEZ-VOUS?

Conduire quand on est fatigué revient à prendre le volant quand on a trop bu. La fatigue est la 3^e cause de décès après l'alcool et la vitesse sur les routes.

Qu'est-ce qui peut me fatiguer?

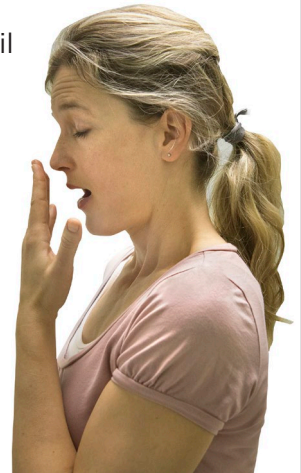
La fatigue peut être due à de nombreuses causes :

- un trouble du sommeil non traité ou non connu (ex. : l'apnée du sommeil, l'insomnie ou la narcolepsie, une maladie qui fait qu'on est très fatigué et qu'on s'endort tout le temps)
- un manque de sommeil
- des horaires de travail irréguliers

Comment savoir si je suis à risque d'être fatigué?

Si vous êtes dans une des situations suivantes, vous avez un risque de fatigue au volant :

- > Vous manquez de sommeil. Moins de 5 heures de sommeil par nuit revient à avoir un taux d'alcool dans le sang de 0,08 grammes pour 100 ml, soit la limite légale. Il est conseillé de dormir plus de 7 heures par nuit.
- > Vous avez moins de 25 ans. Les nouveaux conducteurs sont moins expérimentés et leurs réflexes sont moins efficaces en cas de fatigue. De plus, les jeunes ont besoin de plus de sommeil.
- > Vous avez plus de 50 ans (surtout si vous êtes un homme). Le risque d'avoir un trouble du sommeil non connu ou non traité augmente avec l'âge.



Les moins de 25 ans et les plus de 50 ans sont responsables de la majorité des accidents liés à la fatigue.

- > Votre horaire de travail est irrégulier. Travailler de nuit ou travailler de longues heures fait perdre en moyenne l'équivalent d'une heure et demie de sommeil par jour.
- > Vous êtes un conducteur professionnel et vous passez de longues heures sur la route avec un horaire irrégulier (ex. : camionneur).
- > Vous prenez des produits qui font baisser votre vigilance (alcool, médicaments sédatifs, drogues, etc.).
- > Vous avez à conduire entre 13 h et 15 h ou entre 2 h et 6 h du matin. Votre vigilance baisse de façon naturelle à ces moments-là à cause de votre horloge biologique.



À quels signes reconnaît-on la fatigue au volant ?

- Vous avez tendance à vous endormir souvent. Votre tête tombe d'elle-même (on dit qu'on cogne des clous) pendant la journée, quand vous lisez, regardez la télé, travaillez, etc. C'est ce qu'on appelle des micro-sommeils.
- Vous bâillez souvent.
- Vos yeux picotent, votre vision est floue.
- Vous avez du mal à garder les paupières ouvertes.
- Vous perdez de façon brève votre vigilance (de 3 à 15 secondes).
- Vous avez du mal à vous concentrer (ex. : vos pensées errent, vous manquez une sortie).
- Vous avez du mal à trouver une position confortable (ex. : vous vous agitez sur votre siège).
- Vous avez du mal à garder la même vitesse et la même trajectoire.
- Votre temps de réaction augmente (ex. : vous freinez en retard).
- Vous avez des pertes de mémoire (ex. : vous n'avez aucun souvenir des derniers kilomètres).
- Vous avez des hallucinations (ex. : vous croyez voir des animaux ou des objets sur la route)

- Vous voyez tout à coup et au dernier moment une voiture devant ou derrière vous.
- Vous ne regardez plus dans les rétroviseurs.

Que faire si je suis fatigué en conduisant ?

Apprenez à détecter la fatigue et à vous reposer dès son apparition. **S'arrêter et faire la sieste sont les seuls remèdes efficaces.** Souvent, dormir 15 à 30 minutes peut suffire. Une sieste vous reposera vraiment et vous permettra de poursuivre la route en sécurité. Si vous prenez une simple pause, vous serez vigilant pour un court moment seulement.

Pour faire votre sieste :

- > Arrêtez votre auto dans une halte routière, si possible surveillée. Sinon, mettez-vous dans un endroit éclairé à l'écart de la route.
- > Éteignez le moteur et fermez les portes à clé.
- > Ouvrez un peu la fenêtre, juste assez pour laisser entrer de l'air.



- > Dormez au moins 15 à 30 minutes.
- > Après la sieste, sortez, marchez et attendez 10 à 15 minutes avant de reprendre le volant.



IMPORTANT

Les moyens suivants ne suffisent pas :

- augmenter le volume de la radio
- ouvrir la fenêtre
- prendre un café
- faire une courte marche
- mâcher de la gomme

Comment puis-je prévenir la fatigue au volant ?

- Avant un long trajet, dormez pendant au moins 8 heures.



- Planifiez vos voyages en tenant compte des moments où le risque de fatigue est plus grand. Par exemple, faites des pauses, notamment en début d'après-midi (14 h et 15 h) ainsi que tôt le matin (4 h et 5 h).
- Essayez de ne pas conduire la nuit ou durant les moments où, normalement, vous dormez.
- Prenez des repas légers et évitez l'alcool avant de conduire.
- Changez de conducteur régulièrement si vous le pouvez.
- Ne conduisez pas plus de 4 heures de suite. Arrêtez-vous toutes les 2 heures pour sortir de l'auto et vous dégourdir les jambes.

Que faire si je sais que j'ai un problème de fatigue ?



Si vous pensez avoir des problèmes de fatigue, parlez-en à votre médecin de famille. Il pourra demander à faire des examens. Il pourra aussi vous envoyer voir un spécialiste s'il pense que vous avez un trouble du sommeil.

Il existe des traitements pour soigner ces troubles. Vous êtes cependant responsable de faire le traitement tous les jours ou de dormir un nombre suffisant d'heures chaque nuit.

Vous êtes aussi responsable de déclarer votre état de santé :

- à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) quand vous renouvelez votre permis

ou

- au médecin chargé de remplir votre certificat médical



ATTENTION

Si vous avez eu un accident ou avez failli en avoir un à cause de la fatigue, vous devez **cesser de conduire ou d'utiliser des machines dangereuses**. Et ce, jusqu'à ce que votre trouble du sommeil soit traité. **C'est votre responsabilité.**

En attendant d'être pris en charge et que votre sommeil s'améliore, demandez à vos proches de conduire pour vous.

Si vous devez absolument conduire :

- > Ne le faites que si cela ne met pas votre vie ou celle des autres en danger.
- > Ne conduisez pas plus de 20 minutes à la fois.
- > Ne conduisez pas la nuit.

Si vos horaires de travail sont la cause de votre problème de fatigue, n'hésitez pas à en parler avec votre employeur.

À qui puis-je demander de l'aide ou poser des questions ?

Si vous pensez que vous pouvez avoir un problème de fatigue, parlez-en à votre médecin de famille.



BLOC-NOTES



Questions



Observations - Remarques



RESSOURCES UTILES

Plusieurs pages du site de Société de l'assurance automobile du Québec offrent des ressources sur la fatigue :

> saaq.gouv.qc.ca

- La campagne de sensibilisation 2017 : Tapez « fatigue 2017 » dans le champ recherche.
- De nombreux renseignements et trucs sur la fatigue : Tapez « fatigue au volant » dans le champ recherche.
- Un guide spécialement fait pour les transporteurs routiers : Tapez « guide gestion fatigue » dans le champ recherche.
- Un aide-mémoire sur la gestion des heures de conduite pour les conducteurs de poids lourds : Tapez « heures conduites lourds pdf » dans le champ recherche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca