

FATIGUE ET CONDUITE

Dans près d'un accident mortel sur six, la vigilance ou la fatigue est citée comme facteur.

Conduire nécessite d'être au top de sa forme

Les effets sur la conduite

La fatigue entraîne surtout une baisse de la vigilance.

Effets sur la vision : réduction du champ visuel, vision trouble, perturbation de la perception de l'environnement, (déplacements des objets en mouvement, la perte de notion de vitesse...).

Autres effets : nervosité, anxiété, gestes moins appropriés et précis, diminution de la réactivité.

Ce que je dois savoir

Il existe une variation de la vigilance pendant la journée, elle est maximale le matin, baisse l'après midi, et est minimale entre 2 et 6 h du matin.

On estime que le temps de réaction d'un conducteur est au mieux de 2 secondes après 2 heures de conduite.

La caféine fait oublier la sensation de fatigue mais ne l'élimine pas.

Conseils et prévention

Repérer les situations à risque : trajet monotone, manque de sommeil (travail de nuit, posté) température excessive et tenue vestimentaire inadaptée, prise de médicaments...

Prévoir une pause autant que nécessaire

Adopter une bonne attitude de conduite :
ne pas laisser le regard figé dans l'axe de la trajectoire
régler correctement le siège et le dossier (atténuation de la fatigue du dos et des épaules)

Adopter une bonne hygiène de vie :

- temps de sommeil (au moins 7 heures)
- alimentation saine et équilibrée
- éviter la prise de médicaments
- température de l'habitacle correcte

Ne luttiez pas contre la fatigue !

Faites une pause.

