

# La *Somnolence* au volant

La fatigue sur la route peut être mortelle!

New Brunswick  
C A N A D A

Sécurité publique

INSURANCE  
BUREAU  
OF CANADA



BUREAU  
D'ASSURANCE  
DU CANADA

## SÉCURITÉ PUBLIQUE

*Conduire lorsque l'on est fatigué peut être mortel. La fatigue envahit souvent les conducteurs appelés à parcourir de grandes distances, surtout la nuit. C'est un danger bien réel, même si cela ne vous est jamais arrivé avant.*

La fatigue nuit gravement à la vigilance et au jugement de tout conducteur. Gare à votre véhicule dans un endroit sûr si jamais vous percevez même un seul des signes avant-coureurs suivants :

- perte de concentration
- assoupissement
- bâillements
- réactions lentes
- yeux fatigués ou sensibles
- ennui
- irritabilité ou agitation
- distraction (p. ex. ne pas remarquer des panneaux routiers)
- difficulté à demeurer dans la bonne voie
- tendance à cogner des clous

## Votre horloge biologique

Le corps humain fonctionne selon un horaire quotidien de 24 heures environ, ce qui a un effet sur les hormones qui jouent un rôle de premier plan dans votre cycle de sommeil et d'éveil. Normalement, vous dormez lorsqu'il est temps de dormir, c'est-à-dire la nuit. Mais lorsque vous êtes fatigué et manquez

de sommeil, vous pouvez facilement vous endormir à tout moment de la journée.

Même si vous êtes bien reposé pour la conduite de nuit, vous pourriez ressentir le besoin de sommeiller et il sera plus difficile de rester éveillé. Les travailleurs de quarts sont particulièrement à risque.

Pour conduire prudemment, vous devez bien connaître votre horloge interne et savoir à quels moments de la journée vous êtes plus alerte.

## Micro-sommeils

Un micro-sommeil est une période brève et involontaire de sommeil léger ou de perte d'attention. Pendant le micro-sommeil, le conducteur ne remarquera pas le feu rouge, une courbe, ou encore le déplacement de son propre véhicule dans la mauvaise voie.

Le micro-sommeil a généralement lieu lorsqu'une personne fatiguée essaie de rester éveillé pendant qu'elle accomplit une tâche ennuyeuse, comme conduire sur une grande distance.

La plupart des personnes ont vécu au moins un épisode de micro-sommeil pendant leur vie. Lorsque cela survient au volant, cela représente un grave danger pour les autres conducteurs.

Si vous percevez des signes avant-coureurs comme un regard vague, la tête qui ne reste pas fixée vers l'avant ou les paupières qui ferment pour plus qu'un petit instant, garez la voiture et faites une sieste.

## Caractéristiques d'un accident

Voici quelques caractéristiques d'un accident lié au sommeil :

- L'accident survient tard le soir, tôt le matin ou en milieu d'après-midi.
- L'accident est grave.
- Un seul véhicule quitte la route.
- La collision a lieu sur une route à circulation rapide.
- Le conducteur n'essaie pas d'éviter l'accident.

## Que faire?

Afin d'éviter la conduite en état de somnolence et ses conséquences :

- Dormez suffisamment avant le voyage.
- Évitez l'alcool.
- Conduisez le moins possible entre minuit et 6 h.
- Trouvez un endroit sûr où vous pourrez faire une petite sieste (de 15 à 20 minutes).

Dès que des signes de sommeil se manifestent, arrêtez de conduire et laissez quelqu'un d'autre prendre le volant.

Si vous dormez le nombre d'heures qu'il faut par nuit mais que vous êtes quand même fatigué ou si vous avez constamment des problèmes pour vous endormir ou pour rester éveillé, vous devriez consulter votre médecin.

**Pour obtenir plus de renseignements sur la sécurité routière, consultez les sites Internet suivants :**

## Ministère de la Sécurité publique

<http://www.gnb.ca/0276/index.htm>

## Vision sécurité routière 2010

Vers les routes les plus sûres au monde  
<http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/vision/2001/menu.htm>

**« Travaillons ensemble pour bâtir un Nouveau-Brunswick plus sûr. »**

