

FATIGUE & SOMNOLENCE AU VOLANT



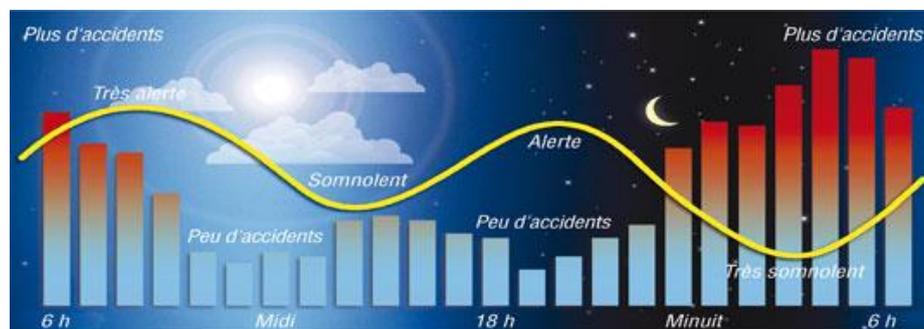
La fatigue :

La fatigue/somnolence est le premier facteur d'accident mortel sur autoroute.

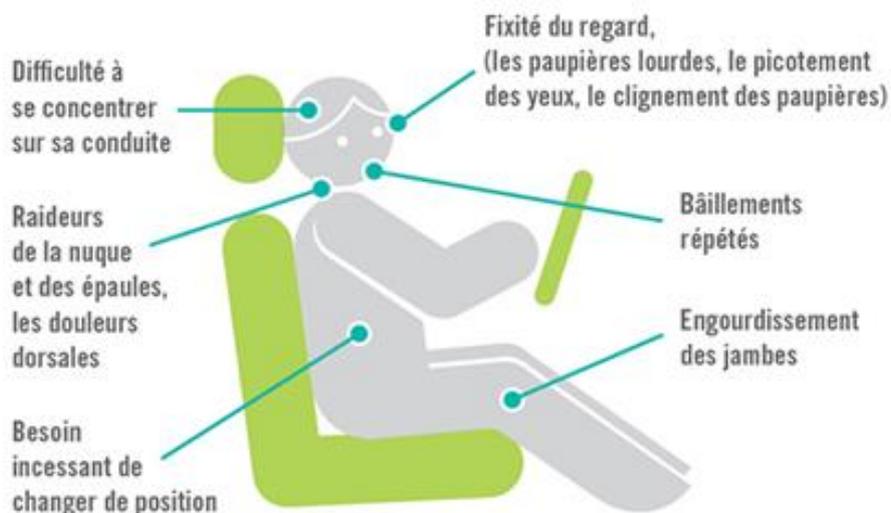
- 17 heures de veille provoque des effets similaires à un taux d'alcoolémie de 0,5 g/l de sang.
- Le risque d'avoir un accident est 8 fois supérieur lorsque l'on est en état de somnolence.

Période propice à la somnolence : (cycle circadien)

Les points creux du cycle de l'horloge interne se situent **entre minuit et 6 h** et, d'une façon un peu moins marquée, **entre 13 h et 15 h**. Pendant ces périodes, le métabolisme ralentit, la vigilance diminue et la fatigue se fait sentir



Les signes de la somnolence :



Pour le conducteur, la pause est le seul moyen de remédier à ce phénomène d'assoupissement. A prévoir toutes les deux heures, voire moins si l'on se sent fatigué.