

Votre interlocuteur AXA

STÉPHANIE PECNIK
Responsable prévention des risques routiers
stephanie.a.pecnik@axa.fr



Créée en 1984, **AXA Prévention** est une association à but non lucratif. Sa mission est d'étudier et de mettre en œuvre toutes les mesures de nature à développer la culture de prévention des Français afin de prévenir et réduire les risques auxquels ils sont exposés en santé, sur la route, à la maison, devant les écrans, dans le milieu professionnel et face au réchauffement climatique.



Ref.: 2000465-1124 - **carrocca** - Crédit photo: Adobe Stock, iStock



Somnolence au volant :

X 8⁽¹⁾ le risque d'accident

**Professionnel, je le suis.
Et sur la route aussi.**



(1) Source : ONISR.

Retrouvez tous nos conseils et services de prévention sur : axaprevention.fr

Les risques de la somnolence au volant

La fatigue ne se contrôle pas, la seule solution est d'écouter son corps et d'apprendre à reconnaître les signes annonciateurs d'endormissement au volant.

- Vous avez des raideurs dans la nuque
- Vous ressentez des douleurs dans le dos
- Votre regard est fixe

- Vous bâillez
- Vos paupières sont lourdes
- Vous avez des périodes d'absence

Attention, vous êtes fatigué et vous manquez de concentration !

Attention, vous êtes en train de vous endormir !



Les 5 conseils pour rester éveillé sur la route

1

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL EST ESSENTIELLE

Veiller à dormir suffisamment la veille d'un long trajet en voiture ou en moto.

2

MANGER LÉGER

Dans le cadre de vos déplacements professionnels, évitez les repas trop copieux et toute consommation d'alcool. La période de digestion est propice à l'endormissement, soyez particulièrement vigilant entre 13 h et 15 h.

3

RÉCUPÉRER PLUTÔT QUE LUTTER

Faites régulièrement de courtes pauses (15 à 20 minutes toutes les deux heures). Pour qu'elles soient efficaces : sortez de votre véhicule, respirez, marchez, étirez-vous. Et faites une sieste, si votre corps le réclame.

4

PRÉFÉRER LE CONFORT À L'EFFORT

Le régulateur de vitesse vous permet de limiter la fatigue liée à la concentration sur la route.

5

AÉRER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE LE VÉHICULE

Renouveler l'air de votre véhicule en aérant, pour éviter d'avoir une température trop élevée dans l'habitacle qui favoriserait la somnolence au volant.



Le saviez-vous ?

- La fatigue est impliqué dans 6 % des accidents mortels sur la route pour les conducteurs de trajets professionnels. Sur autoroute, 1 accident mortel sur 3 est associé à la somnolence.
- La somnolence entraîne des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes) pouvant être extrêmement dangereuses pour la sécurité de tous.

Source : ONISR.