



La plupart des accidents liés à l'assoupissement surviennent la nuit entre 0h et 6h et le jour entre 13h et 16h. 4 fois plus d'accidents sont liés à l'assoupissement en fin de parcours et 65% des accidents corporels ont lieu à moins de 15 km de chez soi, sur des trajets quotidiens et connus, que l'on considère comme « sans risque ».

La conduite automobile est une activité fatigante qui entraîne une diminution de la vigilance. On estime qu'après 2 heures de conduite, le conducteur n'est plus dans un état optimal de réaction face à un événement. Son temps de réaction est au mieux de 2 secondes. Il multiplie donc par 2 la distance parcourue pendant le temps de réaction « normal » de 1 seconde. Cette augmentation est due, en grande partie, à une fatigue visuelle. En effet, au volant, ce sont 90 % des informations qui passent par les yeux et qui doivent être ensuite analysées pour pouvoir déclencher, si nécessaire, un acte.

Formes de baisse de vigilance

L'inattention

La conduite n'est pas une activité qui exige constamment une très grande attention. Tout en conduisant, il est possible de penser, de parler ou encore d'écouter la radio. Ces occupations n'ont pas nécessairement un effet négatif sur la sécurité. Elles peuvent même favoriser le maintien d'un certain niveau d'attention. Cependant, elles deviennent dangereuses si elles interfèrent avec la conduite, c'est-à-dire si elles empêchent le conducteur de percevoir un danger ou un indice annonçant un danger, ou bien si elles gênent ou retardent une action sur les commandes du véhicule.

L'attention n'est plus portée à la conduite mais est détournée par des facteurs extérieurs, comme par exemple, les enfants qui jouent à l'arrière du véhicule. L'inattention peut également être liée à un effet de routine (trajet effectué quotidiennement) qui provoque un oubli du contrôle du véhicule.

La fatigue

La fatigue est principalement due à la longueur du trajet, à l'état physique du conducteur au moment du départ et à la monotonie du parcours.

La somnolence

La somnolence se définit comme l'instant situé entre veille et sommeil ou entre sommeil et éveil. Chez un sujet « normal », la somnolence décroît du lever jusqu'aux environs de midi où elle atteint son minimum. Elle augmente brusquement entre 13 h 00 et 15 h 00 pour ensuite revenir aux valeurs de la matinée jusque 20 h 00. L'absorption de certaines substances (alcool, drogues, médicaments) peut aggraver la somnolence.

Effets sur la vision

Des possibilités d'éblouissements, de troubles de l'accommodation et une vision brouillée sont à craindre. Tous les produits sédatifs peuvent se révéler dangereux en altérant la vigilance du conducteur à travers différents mécanismes. Le manque de sommeil ne se traduit pas seulement par le fait de s'endormir au volant, mais aussi par un rétrécissement du champ visuel, des troubles de la mémoire à court terme et un ralentissement des réflexes.

La vision de l'automobiliste devient approximative car il y a baisse de l'acuité visuelle. Le champ visuel périphérique est réduit, l'œil ne percevant plus l'environnement immédiat de la route et n'évaluant plus correctement la rapidité et le sens des déplacements des objets en mouvement, il supporte plus difficilement tout stress lumineux.

Effets sur la conduite automobile

La fatigue de l'automobiliste se manifeste au niveau musculaire, nerveux et visuel. Après quelques heures de conduite, il est normal d'être fatigué, surtout si on n'est pas entraîné à faire de longs parcours et, tout particulièrement, si on est un conducteur débutant. La fatigue rend le conducteur nerveux, anxieux. Ses gestes sont moins prompts et moins précis et il a souvent tendance à rouler trop vite et à moins bien évaluer sa vitesse et celle des autres. Il arrive en outre que la fatigue bloque des automatismes utiles et libère des automatismes nuisibles parce que inadaptés.

Situations à risque

Les cas où la conduite est monotone

- circulation peu dense
- paysage sans attrait, absence d'agglomérations
- route droite ou autoroute
- conduite de nuit
- pluie (les battements réguliers des essuie-glaces)
- absence de passager
- trajet habituel

La somnolence se fait particulièrement sentir dans les situations suivantes :

- état de fatigue
- conduite monotone
- digestion difficile
- absorption d'alcool
- chaleur excessive dans la voiture et aération insuffisante
- sommeil des passagers surtout si l'on conduit à heure inhabituelle correspondant habituellement à une période de sommeil

Signes de fatigue

- crispations douloureuses du cou et des épaules
- désir fréquent de changer de position
- impression que les autres conduisent mal
- picotements des yeux
- besoins de se gratter la tête, de se masser la nuque
- impression d'être serré dans ses vêtements
- tête lourde
- impression bizarre que la voiture ne fait plus le même bruit
- brefs « passages à vide » de la conscience de soi

Conseils pratiques

Prévenir la baisse de vigilance

- aérer le véhicule, ouvrir une vitre
- régler la climatisation pour réduire la température
- faire fonctionner la radio, écouter une cassette
- effectuer des pauses fréquentes d'une durée de 10 à 20 minutes
- sur autoroute s'arrêter sur une aire afin de se détendre et de marcher
- boire beaucoup d'eau et éviter les aliments riches en graisse
- parler avec les passagers et ne pas garder le regard figé sur l'axe du tracé
- en début d'après-midi et pendant la nuit, si le besoin s'en fait sentir, s'arrêter et dormir un peu. Sur autoroute, il y a une aire de repos tous les 15 à 20 km et une aire de service tous les 40 à 50 km
- respecter les distances de sécurité
- si le voyage doit dépasser 8 à 10 heures, s'arrêter et passer une nuit normale de sommeil avant de poursuivre son trajet

Retarder la fatigue

- se reposer avant de partir
 - choisir avec soin l'horaire du voyage et l'itinéraire de façon à conserver autant que possible les rythmes veille/sommeil habituels
 - régler correctement le siège et le dossier (en modifiant un peu le réglage du dossier, le changement de position atténue la fatigue du dos et des épaules)
 - manger légèrement, boire abondamment des boissons non alcoolisées
 - dormir correctement les nuits précédentes (1 à 2 h de sommeil en moins par nuit = une nuit blanche au bout de 4 ou 5 jours)
 - attention aux médicaments. Certains peuvent gêner la conduite, entraîner ou favoriser des accidents en modifiant la vigilance, entraîner une somnolence. Il convient de vérifier la notice et de s'informer auprès d'un médecin
 - prendre la route après une nuit de sommeil réparateur (environ 7 heures)
- se lever à l'heure habituelle. Se lever à une heure inhabituelle, c'est partir avec une vigilance amoindrie et un risque accru d'accident
- avant de prendre la route, absorber un petit déjeuner consistant et une boisson stimulante (thé, café) à dose modérée
 - éviter de partir après une journée de travail
 - avant un voyage de nuit, faire une sieste préventive d'environ 1h30
 - de nuit, la vigilance est amoindrie. Elle est à son minimum entre 3h et 6h
- ne pas fixer d'heure d'arrivée

Réactiver sa vigilance

- faire une pause prolongée, dormir si possible
- passer le volant à un autre conducteur
- ne pas accélérer pour arriver plus vite ; au contraire, réduire l'allure car rouler vite augmente la fatigue

Conduire et téléphoner en toute sécurité

- Si le téléphone offre de nombreux avantages lors d'un déplacement en voiture, il est important de respecter un certain nombre de règles et d'avoir un comportement responsable en toute circonstance.

- C'est toujours la conduite qui doit réclamer prioritairement l'attention du conducteur.

- Téléphoner en voiture ne veut pas dire téléphoner en conduisant. Si le téléphone sonne, le conducteur doit préciser à son interlocuteur qu'il est au volant. Il rappellera confortablement plus tard.

- Des solutions pour ne pas « lâcher le volant » existent. Les dispositifs "mains libres", la mémorisation des numéros et l'utilisation de la messagerie vocale en font partie.

Ces informations sont la propriété de la Sécurité Routière