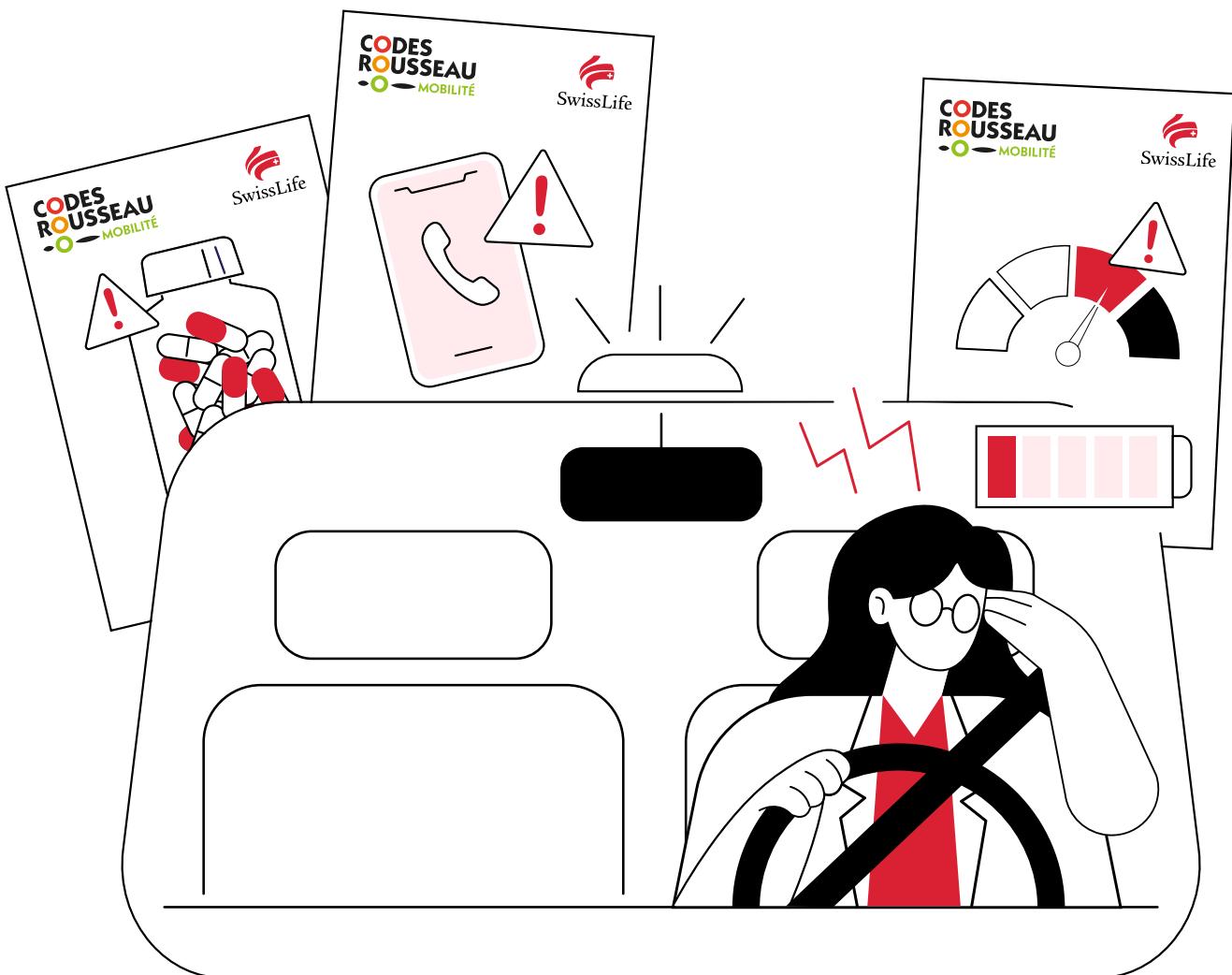


Les 10 fiches pratiques pour prévenir les risques au volant



Fatigue et épuisement professionnel

La fatigue au volant est un danger invisible mais réel : elle altère la vigilance, ralentit les réflexes et peut coûter la vie.



Les risques de la fatigue



Somnolence et épuisement interviennent dans près d'un accident mortel sur cinq sur l'autoroute.



Dormir moins de 5 heures par nuit multiplie le risque d'accident par 3.



Après 17 heures sans sommeil, les effets sur la conduite équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,5 g/l.

Les signes à reconnaître

Bâillements répétés, paupières lourdes, difficultés à maintenir sa trajectoire... Ces signaux annoncent une baisse de vigilance. Chez les professionnels de santé, la fatigue peut devenir chronique et évoluer vers le burnout :

- **Épuisement émotionnel**,
- **Dépersonnalisation et cynisme**,
- **Perte du sentiment d'accomplissement professionnel**.

Les bonnes pratiques



Respecter un **temps de sommeil suffisant** (7h par 24h).



Réorganiser les plannings et astreintes pour **limiter les dettes de sommeil**.



Au volant, faire des **pauses régulières** et **écouter ses besoins physiologiques**.



Être attentif aux **signes d'alerte** chez soi et chez ses collègues (changement de comportement, repli, désengagement).

**Conduire fatigué n'est jamais une option.
Faites une pause avant qu'il ne soit trop tard.**

Stress et pression professionnelle

Le stress dégrade l'attention et fausse la prise de décision, transformant chaque trajet en risque supplémentaire.



Stress et émotions

Colère et peur influencent directement la conduite :



La **colère** génère impulsivité et **réactions dangereuses**.



La **peur** agit à double tranchant : elle peut renforcer la prudence, mais aussi **paralyser la réaction**.

Sources de stress chez les soignants



Charge de travail élevée, émotions intenses, poids des responsabilités, gestion des urgences... autant de facteurs qui **perturbent la concentration et augmentent la fatigue**.

Prévenir le risque routier



Après une situation tendue : faites une **pause de 5 à 10 minutes**.



Pratiquez la **respiration contrôlée** (4-4-4).



Marchez quelques minutes avant de reprendre la route.



Interrogez-vous : suis-je calme et apte à conduire ?

Calme retrouvé, sécurité assurée.

Téléphone et distracteurs

Téléphone, GPS, sandwich englouti sur le trajet... La distraction au volant détourne l'attention et multiplie le risque d'accident.



Les risques de la fatigue

80%

des conducteurs avouent **utiliser leur téléphone au volant.**



Résultat

1 accident corporel sur 10 est lié à cette pratique dangereuse. Même avec un kit mains-libres, la conversation **réduit le champ de vision et allonge le temps de réaction.**

Autres distracteurs

Manger, fumer, régler la radio, programmer le GPS, écrire un message tout en conduisant : chaque geste détourne la vigilance.



La loi sanctionne ces comportements par une amende (article R412-6 du Code de la route).

Une seule priorité : vos yeux sur la route, vos mains sur le volant.

Bonnes pratiques



Activez le mode « **ne pas déranger** » ou avion sur votre téléphone pendant les trajets.



Évitez d'appeler un collègue ou un proche quand il est au volant.



Programmez votre GPS avant de partir et laissez-vous guider par la voix.



Arrêtez-vous pour vous restaurer.

La conduite d'urgence

L'urgence médicale ne justifie pas de mettre votre vie – ni celle des autres – en danger sur la route.



Le cadre légal

Véhicules SMUR/SAMU

(gyrophare bleu + 2 tons) : **prioritaires**, autorisés à dépasser certaines règles du code de la route.

Ambulances privées

ou associations

(gyrophare bleu + 3 tons) : bénéficient de facilités de passage mais **ne sont pas prioritaires** aux intersections.

Attention, sans gyrophare, le code de la route s'applique intégralement.

Prévenir les risques



Se former à la conduite sécurisée (freinage, évitement, trajectoire).



Garder une marge de sécurité, **anticiper les dangers**.

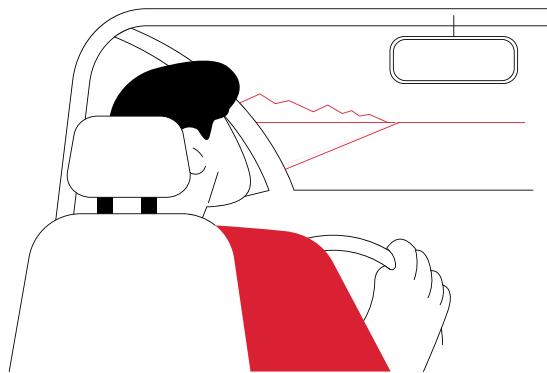


Ne jamais privilégier la vitesse **si la mission n'est pas vitale**.

En situation d'urgence comme en temps normal, mieux vaut arriver en vie.

La vigilance

90 % des accidents sont dus à une erreur humaine :
la vigilance est votre meilleure alliée au volant.



Comprendre la vigilance

La vigilance, c'est la capacité à **mobiliser la mémoire, l'attention, la perception visuelle** et la **coordination** pour réagir à tout instant.

Elle diminue avec la fatigue, la monotonie ou les distractions.

Facteurs de baisse



Fatigue et somnolence.



Consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments.



Conduite monotone et répétitive.



Distractions visuelles, cognitives ou manuelles.

Pour rester vigilant



Faites une pause de 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.



Respectez les limitations de vitesse.



Écoutez les signaux de votre corps.



Adoptez une hygiène de vie équilibrée.

La vigilance se préserve : écoutez vos signaux d'alerte.

Hygiène de vie, la gestion du sommeil

Un bon sommeil et une hygiène de vie adaptée sont essentiels pour une conduite sûre et efficace.



Le sommeil, un pilier vital

Il est recommandé de **dormir 7 à 8 heures par nuit** en moyenne. Le travail de nuit augmente les risques de troubles du sommeil, de pathologies psychiques, de troubles métaboliques et de maladies cardiovasculaires.

Fatigue et accident



La fatigue et la somnolence sont impliquées dans **4% des accidents mortels** survenus entre 2022 et 2024. Sur l'autoroute, ce chiffre passe à 10%. Une nuit écourtée **multiplie par 6 le risque d'accident**.

Conseils pratiques



Limitez la caféine et les écrans avant le coucher.



Réduisez les nuits consécutives d'astreinte.



Préservez des temps de récupération.

Bien dormir, c'est déjà sauver des vies.

Médicaments et conduite

Aucun médicament n'est anodin : même en respectant la prescription, il peut réduire vos capacités de conduite.



Effets possibles

Somnolence, baisse de vigilance, temps de réaction allongé, troubles visuels ou auditifs, agressivité... autant de **risques invisibles mais dangereux**.

Les pictogrammes

Trois niveaux de risque sont signalés sur les boîtes : toujours lire la notice et respecter les consignes.



Les réflexes à adopter



Demandez l'avis d'un **médecin** ou d'un **pharmacien** avant de conduire.



Ne prenez pas le volant en cas d'**effet indésirable**.



Prévoyez un relai si un traitement impacte vos capacités.

Médicament et volant : vérifiez avant de partir.

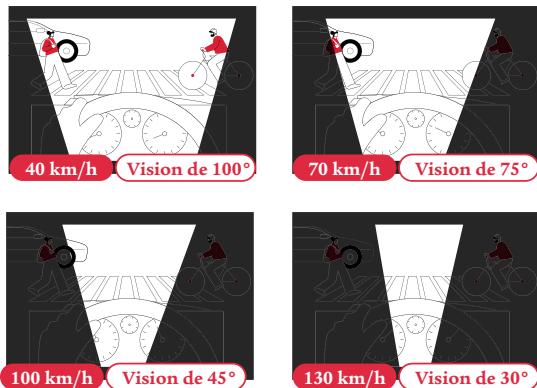
La vitesse

Rouler plus vite ne fait pas gagner de temps, mais augmente considérablement les risques d'accident.



Les dangers de la vitesse

- Distance de freinage **multipliée par 4** si la vitesse double.
- **Réduction du champ visuel** et de la perception des indices de conduite.
- Risque accru de **perte de contrôle** et d'accident grave.



Les dangers de la vitesse

Le temps gagné est minime, mais **les conséquences d'un accident sont majeures**.

Les bonnes pratiques

-  Respectez les **limitations de vitesse**.
-  **Adaptez votre allure** à l'environnement et à votre état.

Vitesse excessive = gain de temps illusoire, qui peut coûter la vie.

L'alimentation pour une bonne conduite

Votre énergie, votre vigilance et votre humeur dépendent directement de ce que vous mangez et buvez.



Le lien alimentation-fatigue

Un repas trop riche provoque de **la somnolence** et **une baisse de vigilance**.



1/3

Résultat

des accidents **mortels** sur l'autoroute sont **liés** à l'**endormissement**.

Les bonnes habitudes



Privilégiez des repas équilibrés (protéines, légumes, féculents, fruits).



Préférez des collations saines (fruits, oléagineux).



Hydratez-vous régulièrement (1 à 1,5L d'eau/jour).

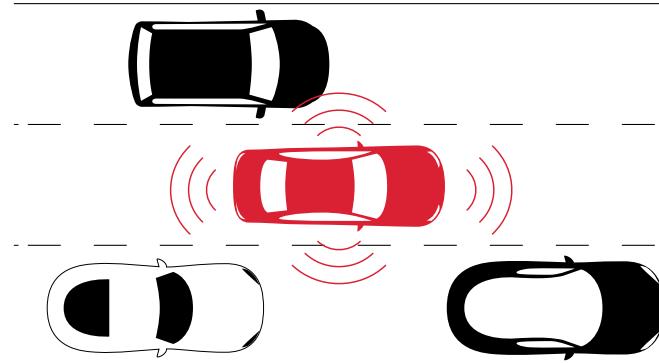
À éviter

- Les repas trop lourds
- Le sucre raffiné
- Les produits transformés

Bien se nourrir, c'est aussi bien conduire.

La bonne utilisation du véhicule

Les voitures sont de plus en plus connectées et assistent la conduite. Ces aides sont utiles, mais ne remplacent jamais le conducteur.



Les objectifs des systèmes embarqués



Aider au contrôle du véhicule (ABS / ESP / correcteur automatique de trajectoire).



Avertir en cas de danger (angle mort, indicateur de pression des pneumatiques, alerte de distance de sécurité, alerte de franchissement de ligne continue ...).



Éviter une collision ou en réduire la gravité (freinage d'urgence).



Informier sur une situation (présence de gel ou verglas, lecture des panneaux...).



Faciliter les manœuvres (radar et caméra de recul, stationnement automatique...).

Conseils pratiques



Lire le manuel d'utilisation ou suivre une formation.



Identifier et maîtriser les aides à la conduite de votre véhicule.



Garder la maîtrise de la conduite **en toute circonstance**.

**Les technologies aident,
mais le conducteur reste seul maître à bord.**