

FATIGUE SOMNOLENCE

Fatigue : difficulté du conducteur à rester concentré

Solution : une pause s'impose !



Somnolence : difficulté du conducteur à rester éveillé

Solution : s'arrêter dans un endroit sécurisé, pour se reposer au moins 15 min



- Difficultés à maintenir une vitesse constante
- Picotements des yeux, clignements des paupières
- Tête lourde, nuque raide
- Engourdissements, bâillements répétés
- Difficultés à maintenir sa trajectoire



RESSOURCES

L'Assurance Maladie : Ameli



La Sécurité Routière

Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS)

Ministères Aménagement du territoire
Transition écologique : le temps de travail des conducteurs routiers (travail de nuit, repos, pause, ...)



N'hésitez pas à échanger avec votre médecin traitant et/ou votre service de prévention et de santé au travail

Contactez nous



02 54 29 42 10



Zone des Chevaliers
17 rue Oscar Niemeyer
36 000 CHATEAUROUX



service-sante-travail@aismt36.fr



DORMIR OU CONDUIRE, IL FAUT CHOISIR

Fiche conseil

SALARIÉS

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2025



<https://www.aismt36.com>



QUELQUES CHIFFRES

La fatigue et la somnolence multiplient par 8, le risque d'avoir un accident

Sur l'autoroute, un accident mortel sur 3 est associé à la somnolence

Sécurité routière



Attention aux fausses bonnes idées !



"L'air frais revigore"

"Prendre de la caféine permet de rester éveillé"

Les effets sont faibles et de courte durée

"Mettre de la musique et chanter réveille"



"Je sais lutter contre la fatigue, sans m'arrêter"

Si vous privez votre organisme de sommeil, tôt ou tard, celui-ci reprendra ses droits

"Fumer permet de lutter contre la fatigue"

Au contraire, la fumée réduit l'oxygène dans l'habitacle, favorisant la fatigue

Conseils préventifs pour les professionnels de la conduite



Dès les premiers signes de fatigue, faites une pause

En cas de prise de médicaments, vérifier les pictogrammes, le risque de somnolence et demander l'avis à votre médecin traitant



Privilégier une ambiance calme et obscure, pour dormir.
Être exigeant sur la literie et l'hygiène de la cabine

Préférer les parkings aménagés avec douche



Respecter les durées réglementaires de :

- conduite journalière et hebdomadaire
- travail de nuit
- repos quotidien
- repos hebdomadaire
- régime des pauses



Favoriser les repas légers et ne pas consommer d'alcool



Aérer au maximum la cabine

