

ALCOOL, VITESSE, TÉLÉPHONE...

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES AU VOLANT ?



POURQUOI CE GUIDE ?

En vous installant au volant ou au guidon, vous enclenchez des automatismes de conduite. Mais pensez-vous vraiment à tout ?

Bouclez-vous votre ceinture pour un trajet d'1 km ? Pensez-vous systématiquement à votre taux d'alcool à votre retour de soirée ? Faites-vous toujours une pause lorsque vous vous sentez fatigué ? ... Bref, évaluez-vous tous les risques que vous encourez sur la route ?

Ce guide est là pour vous aider à faire le point sur vos attitudes et vos habitudes. Si certaines précautions sont sans doute déjà ancrées dans vos gestes quotidiens, d'autres, tout aussi essentielles, échappent peut-être à votre vigilance. Là est le danger ! Aucun facteur de risque ne doit être négligé.



SOMMAIRE

QUIZ → 4

ALCOOL → 6

VITESSE → 10

TÉLÉPHONE → 14

CEINTURE → 16

DROGUES → 18

FATIGUE → 20

SANTÉ → 22



QUIZ

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1 En termes d'alcoolémie, mieux vaut boire 2 verres de bière de 25 cl que deux verres de whisky de 3 cl.

VRAI

FAUX

2 Avaler une cuillère d'huile permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.

VRAI

FAUX

3 Sur un trajet de 100 km, rouler à 150 km/h plutôt qu'à 130 km/h vous fait gagner 20 minutes.

VRAI

FAUX

4 Téléphoner à vélo (téléphone en main) est sanctionné d'une amende de 135€.

VRAI

FAUX

5 À 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel.

VRAI

FAUX

6 Quand je conduis après avoir fumé du cannabis, je conduis moins vite. Je ne prends donc pas de risque.

VRAI

FAUX

7 Sur un long trajet quand je commence à fatiguer, je fume une cigarette, ça me tient éveillé.

VRAI

FAUX

8 Un simple rhume n'a aucun impact sur ma capacité à conduire.

VRAI

FAUX

Réponses : 1 – faux, 2 – faux, 3 – faux, 4 – vrai, 5 – vrai, 6 – faux, 7 – faux, 8 – faux.

Toutes les explications sont à découvrir dans ce document.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE ALCOOL AU VOLANT ?

1 SUR 3

C'est le nombre d'accidents mortels causés par l'alcool. On passe à plus d'**1 sur 2** les nuits de week-end.

→ **Le risque d'accident augmente en fonction de l'alcoolémie.**
À 0,5 g/l, le risque d'être impliqué dans un accident mortel est multiplié par 2, par 10 à 0,8 g/l et par 35 à 1,2 g/l.

→ **L'alcool est un « faux ami »** : parce qu'il rend euphorique, l'alcool procure une confiance en soi excessive (donc dangereuse) et modifie la perception des risques. D'autres effets présentent un danger pour la conduite : allongement des temps de réaction, difficulté à prendre des décisions et à adapter la conduite aux circonstances, troubles de la vision, défaut de coordination et de synchronisation des gestes...

→ **Un « verre », ça ne veut rien dire.** Mieux vaut parler de « doses-bar », qui sont les volumes standard servis dans les bars et restaurants. Chacune correspond à la même quantité d'alcool.

« DOSES-BAR »

1 verre
de vin
(10 cl à 12°)*

1 verre
de bière
(25 cl à 5°)*

1 verre
de whisky
(3 cl à 40°)*



* = 10 grammes d'alcool pur

** En moyenne chez un homme de 75 kg, et même 0,3g/l dans le sang chez une femme de 60 kg.

VRAI / FAUX

« J'ai l'habitude de boire et quelques verres ne me font pas d'effet. »

FAUX → Même avec une faible alcoolémie, vous prenez des risques que vous n'auriez pas pris en temps normal. Temps de réaction plus long, vision moins nette... Conduire après avoir bu est une mauvaise décision pour vous-même et pour les autres.

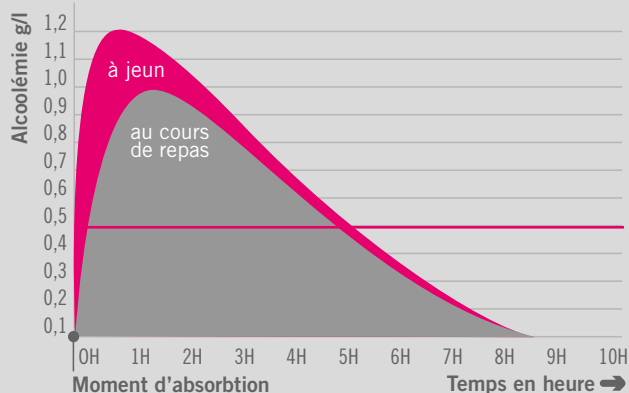
« En diluant l'alcool, mon alcoolémie sera moins élevée. »

FAUX → C'est la quantité d'alcool ingéré qui compte et non le volume ou la dilution de la boisson : un alcool a les mêmes effets pur ou mélangé avec un jus, des glaçons ou un soda...

« Une nuit de sommeil me permet de reprendre le volant. »

PAS TOUJOURS → Le temps d'élimination de l'alcool demeure en toutes circonstances d'au moins 1 à 2 heures par verre d'alcool (dose bar), et rien ne permet d'accélérer ce processus : ni boire un café ou une cuillère d'huile, ni manger un bonbon à la menthe... Ainsi après une soirée bien arrosée et malgré une nuit de sommeil, le taux d'alcool résiduel peut demeurer élevé. Par exemple, une alcoolémie de 1,5 g/l dans le sang à minuit est encore de 0,6 g/l le lendemain à 9h.

COURBE D'ALCOOLÉMIE



Exemple du temps minimum nécessaire à l'élimination de 7 verres d'alcool chez un homme de 70 kg.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE ALCOOL AU VOLANT ?

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Dès **0,5 g/l** dans le sang (ou 0,25 mg/l d'air expiré), vous êtes en infraction (0,2 g/l dans le sang pour les conducteurs de transport en commun de personnes).

Les sanctions encourues sont :

- une amende de 135€,
- un retrait de 6 points au permis.

En cas de comparution devant le tribunal – sur décision du Procureur de la République ou de contestation de l'amende forfaitaire – le permis peut être suspendu.

Au-delà de 0,8 g/l dans le sang (0,4 mg/l d'air expiré), il s'agit d'un délit. Outre un retrait de 6 points au permis, les sanctions peuvent aller jusqu'à (maxima encourus) :

- une amende de 4 500€,
- l'immobilisation du véhicule,
- 3 ans de suspension de permis, voire son annulation,
- l'obligation de suivre un stage de sensibilisation à la sécurité routière (à vos frais),
- 2 ans de prison,
- l'obligation de ne conduire qu'un véhicule équipé d'un éthylotest anti-démarrage.

Refuser le dépistage est un délit. Les sanctions sont les mêmes qu'en cas d'alcoolémie supérieure à 0,8 g/l dans le sang.

En cas de récidive, les sanctions s'alourdissent. Outre un retrait de 6 points au permis, les sanctions peuvent aller jusqu'à (maxima encourus) :

- une amende de 9 000€,
- l'immobilisation du véhicule,
- 3 ans de suspension de permis, voire son annulation,
- l'obligation de suivre un stage de sensibilisation à la sécurité routière (à vos frais),
- 2 ans de prison.

Conduire malgré une alcoolémie positive peut entraîner une limitation ou une exclusion de l'indemnisation des dommages subis par le conducteur. L'assureur peut aussi majorer la cotisation de l'assurance auto de 150 à 400 %.

Un doute sur votre alcoolémie ? Ayez le réflexe éthylotest



1

Suivez attentivement les instructions pour gonfler puis vider le ballon dans le tube test. Besoin d'une démonstration en images ? Rendez-vous sur nos sites Internet.

En présence d'alcool, les cristaux du réactif se colorent en vert. Attendez au moins 2 minutes avant de lire le résultat.

Anneau central



2

Si la coloration verte n'atteint pas l'anneau central, vous êtes en-dessous du seuil légal : vous pouvez conduire.



3

Si la coloration verte dépasse l'anneau central, vous êtes en infraction : ne conduisez pas !

NOS CONSEILS

- 1 À chaque sortie, adoptez le principe de Sam, le capitaine de soirée, celui qui s'engage à ne pas boire d'alcool parce qu'il conduit. Mais attention, **cela se décide forcément avant la soirée.**
- 2 Loin d'être un trouble-fête, quelqu'un qui ne veut pas ou plus boire fait preuve de responsabilité et doit être encouragé. **Acceptez sa décision.**
- 3 **En tant qu'hôte, vous avez aussi des responsabilités :** veillez à ce qu'il y ait toujours des boissons sans alcool sur la table pour vos invités. Si l'un de vos amis a trop bu, hébergez-le ou appelez un taxi. S'il tient à conduire, utilisez tous les moyens pour l'en empêcher (retenue des clés, menace d'appeler la police...).
- 4 **Un doute sur votre alcoolémie ?** Testez-vous en utilisant un éthylotest NF chimique (ballon) ou électronique. Les discothèques et les bars de nuit en mettent également à la disposition de leur clientèle.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE VITESSE AU VOLANT ?

1 SUR 5

C'est le nombre d'accidents mortels dus à une vitesse excessive.

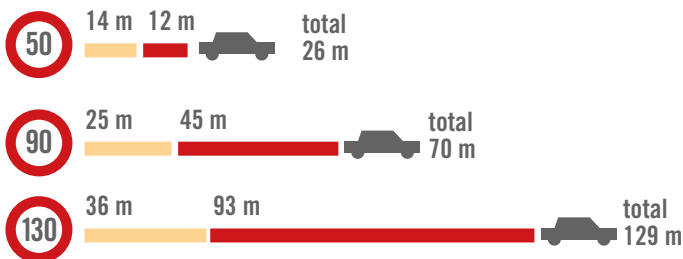
→ La vitesse est à la fois un facteur déclencheur de l'accident, mais aussi un facteur aggravant. Elle est à l'origine d'accidents car elle réduit les possibilités de manœuvrer à temps, et elle aggrave leurs conséquences car plus la vitesse est élevée, plus le choc est violent.

→ La vitesse augmente le nombre d'informations transmises au cerveau qui éprouve des difficultés à toutes les percevoir et à les analyser. Des informations capitales sont alors négligées, telles que la présence d'autres usagers ou de panneaux de signalisation et la fatigue s'installe plus vite.

→ Avec la vitesse, le regard se focalise droit devant, au loin, et la vision périphérique devient moins nette. Il devient difficile de distinguer d'éventuels dangers sur les côtés.

→ La distance d'arrêt augmente considérablement avec la vitesse, et de façon non linéaire. La distance parcourue pendant le délai incompressible de réaction – 1 à 2 secondes avant même de freiner – s'accroît. La distance d'arrêt est ainsi de 26 m à 50 km/h, et de 78 m à 100 km/h, soit 3 fois plus.

DISTANCES D'ARRÊT EN FONCTION DE LA VITESSE



Distance parcourue pendant le temps de réaction (une seconde).

Distance moyenne de freinage sur sol sec et horizontal (elle peut être doublée sur route mouillée ou en cas de glissement).

LIMITATIONS DE VITESSE

	Par beau temps		Par mauvais temps	
	Conducteurs confirmés	Conducteurs débutants	Pluie, neige, grêle...	Visibilité inférieure à 50 m.
En ville	50	50	50	50
Sur route	90	80	80	50
Sur voie rapide	110	100	100	50
Sur autoroute	130	110	110	50

Les limitations de vitesse ont été fixées à partir de l'observation scientifique des limites de l'individu (perception visuelle, temps de réaction, ...), du véhicule (résistance aux chocs, distance de freinage, ...) et de la complexité de l'environnement.

VRAI / FAUX

« Circuler en ville à 60 km/h au lieu de 50 km/h, ce n'est pas dangereux. »

FAUX → Au contraire ! En ville, 10 km/h c'est souvent la frontière qui sépare la vie et la mort. Un grand nombre d'usagers différents cohabitent en ville et certains ne sont pas protégés par une carrosserie. En cas de collision entre une voiture et un piéton, les chances de survie du piéton baissent très rapidement avec la vitesse du véhicule : 95 % de chance de survie lors d'un choc à 30 km/h, 53 % à 50 km/h et seulement 20 % à 60 km/h. Une bonne raison de réduire sa vitesse.

« En roulant à 150 km/h au lieu de 130 sur autoroute, je gagne du temps. »

FAUX → À 150 km/h au lieu de 130, vous gagnerez seulement six minutes sur 100 km parcourus et votre consommation de carburant sera plus élevée. Résultat : des arrêts plus fréquents à la station service, une augmentation des dépenses en carburant, sans parler de la pollution.

« Plus la limitation de vitesse est basse, plus il y a de bouchons. »

FAUX → C'est même souvent le contraire. Sur les autoroutes très chargées comme celle de la vallée du Rhône, on abaisse temporairement les limitations au moment des pointes de trafic afin, justement, de faire reculer l'apparition des embouteillages.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE VITESSE AU VOLANT ?

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Dès que vous roulez au-delà de la vitesse maximale autorisée, vous êtes en infraction.

L'amende est de 68 € pour les excès de vitesse de moins de 20 km/h commis hors agglomération.

Pour tous les autres excès jusqu'à moins de 50 km/h, l'amende est de 135 €*.

À partir de 50 km/h d'excès, l'amende maximale est de 1 500 €. La récidive d'excès de vitesse de 50 km/h ou plus est punie au maximum d'une amende de 3 750 € et de 3 mois de prison.

Le retrait de points au permis est proportionnel au dépassement : 1 point pour les excès de moins de 20 km/h, 2 points entre 20 et 30 km/h, 3 points entre 30 et 40 km/h, 4 points entre 40 et 50 km/h, 6 points au-delà.

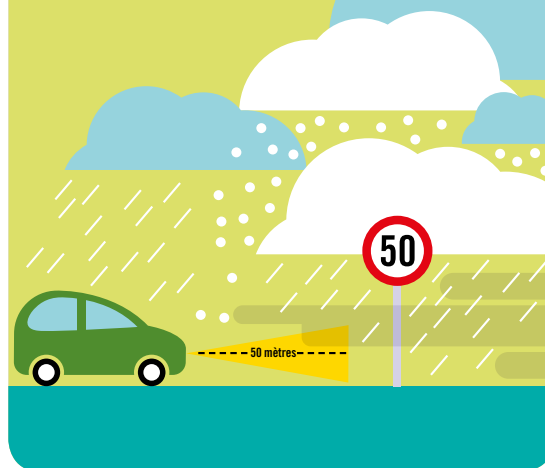
Une suspension du permis et un stage obligatoire peuvent être prononcés dès 30 km/h d'excès.

* En cas de comparution devant le tribunal (sur décision du Procureur de la République ou de contestation de l'amende forfaitaire), l'amende maximale encourue est de 750 €.

À SAVOIR

Entre deux véhicules, la distance de sécurité minimale à respecter est égale à la distance parcourue pendant 2 secondes. Sur autoroute à 130 km/h, cela correspond à deux bandes blanches latérales du côté droit.

En cas de visibilité inférieure à 50 mètres, les vitesses maximales sont abaissées à 50 km/h sur l'ensemble des réseaux routier et autoroutier



NOS CONSEILS

- 1 Adaptez constamment votre vitesse à votre environnement** (voies de circulation, conditions météo...).
- 2** Rappelez-vous que les limitations de vitesse sont des maxima à ne pas dépasser et non des vitesses moyennes de circulation.
- 3 Aidez-vous des équipements d'aide à la conduite :**
 - Si vous prévoyez de changer bientôt de véhicule, **choisissez un modèle équipé d'un limiteur volontaire de vitesse**. Cet outil très pratique vous permettra de ne pas dépasser la limitation de vitesse que vous aurez fixée préalablement en fonction du réseau sur lequel vous circulez.
 - Si votre véhicule n'a pas de limiteur volontaire de vitesse, **sachez qu'il existe des appareils GPS équipés d'un système sonore ou vocal d'avertisseur de dépassement de vitesse**. Le signal vous prévient chaque fois que vous dépassez la vitesse autorisée sur le tronçon sur lequel vous roulez. N'oubliez pas de mettre régulièrement à jour vos cartes. Ces dispositifs ne sont qu'une aide pour le conducteur qui doit toujours rester maître de sa vitesse.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE TÉLÉPHONE AU VOLANT ?

x5

Les conducteurs qui téléphonent en conduisant ont 5 fois plus de risque d'avoir un accident. Et le sur-risque existe toujours avec une oreillette ou un kit mains libres, même s'il est un peu moindre.

- 1 accident sur 10 est désormais associé à l'usage du téléphone pendant la conduite.
- Le sur-risque est maximal au moment où le conducteur décroche son téléphone, souvent dans l'urgence. L'attention n'est alors plus portée sur la conduite.
- Le téléphone, même avec une oreillette ou un kit mains libres, modifie le comportement et la capacité à réagir. Lors de la conversation, le conducteur se focalise sur le devant de la route, regarde moins souvent dans ses rétroviseurs et sur les côtés, fait moins attention à la signalisation et aux autres usagers... et ce, qu'il ait ou non l'habitude d'utiliser un portable, et quel que soit son âge. Le véhicule tend à ralentir légèrement et à zigzaguer : il franchit la ligne médiane plus souvent.
- Envoi de SMS ou MMS, consultation de mails, d'appli ou d'Internet sur smartphone, écoute de musique (surtout pour les deux-roues) : ces nouveaux usages sollicitent encore davantage les capacités d'attention du conducteur (lire un message prend du temps, pendant lequel le regard du conducteur se détourne de la route) et sont donc encore plus dangereux.

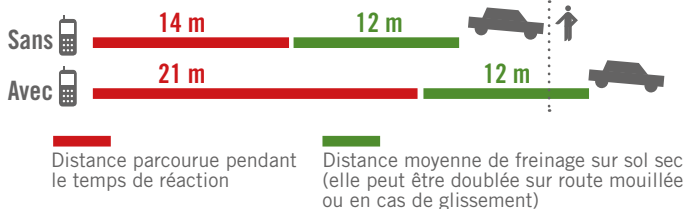
FOCUS CODE DE LA ROUTE

L'usage d'un téléphone tenu en main pendant la conduite constitue une infraction, sanctionnée d'une amende de 135 € et d'un retrait de 3 points au permis (pas de retrait de points pour les cyclistes ou cyclomotoristes).

En cas d'accident, le fait d'utiliser un kit mains-libres peut engager la responsabilité du conducteur, car il a l'obligation de se tenir « [...] constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent » (article R.412-6 du code de la route).

En cas d'imprévu, votre temps de réaction augmente de 50 % en moyenne, si vous êtes en train de téléphoner. La distance d'arrêt est donc plus grande et le choc plus violent.

DISTANCES MOYENNES D'ARRÊT À 50 KM/H



Une seconde d'inattention peut avoir des conséquences terribles : à 50 km/h, on parcourt 14 mètres pendant ce laps de temps.

VRAI / FAUX

« Téléphoner en conduisant n'est pas plus risqué que de discuter avec son passager. »

FAUX → Un passager dans le véhicule vit lui aussi la route. Par exemple, il s'arrête de parler s'il voit surgir une difficulté et alerte le conducteur lorsqu'il ressent un sentiment de danger, ce que ne pourra jamais faire un interlocuteur au bout du fil.

« Marcher dans la rue en téléphonant est sans danger. »

FAUX → Piéton, vous êtes aussi un usager en circulation, qui plus est fragile. En téléphonant, vous risquez de mal percevoir ce qui vous entoure et de ne pas prendre le temps d'analyser une situation dangereuse, notamment lors de la traversée de la chaussée.

NOS CONSEILS

- 1 Ne téléphonez jamais si vous conduisez. Bien sûr, pas d'envoi de SMS, MMS ou mails non plus.
- 2 De préférence, éteignez votre téléphone avant de partir, ou mettez-le sur messagerie.
- 3 Si vous êtes accompagné, demandez à un passager de répondre à votre place.
- 4 Pour passer un coup de fil ou récupérer vos messages, arrêtez-vous dans un lieu adapté, c'est-à-dire ni sur la bande d'arrêt d'urgence de l'autoroute, ni en double file ou au feu rouge en ville.
- 5 Si vous téléphonez à quelqu'un et vous apercevez qu'il est au volant, mettez fin de vous-même à la conversation.

POURQUOI EST-IL INDISPENSABLE D'ATTACHER SA CEINTURE ?

20 KM/H

C'est la vitesse à partir de laquelle un choc subi sans ceinture peut être mortel.

→ La ceinture de sécurité permet d'éviter que l'occupant soit éjecté ou projeté à l'intérieur de l'habitacle, ce qui peut être fatal. De plus en plus efficace, la ceinture résiste aujourd'hui à une force de plus de trois tonnes.

→ Lors d'une collision à 50 km/h, ne pas porter sa ceinture revient à faire une chute du 3^e étage d'un immeuble. Le poids se trouve multiplié par 33. Une personne de 75 kg devient ainsi un projectile de 2,5 tonnes.

→ Ainsi un passager arrière non attaché, y compris s'il s'agit d'un enfant, ne met pas seulement sa vie en danger. **En cas de collision, il risque d'être propulsé contre le siège avant et de blesser – ou de tuer – son occupant.**

VRAI / FAUX

« Si mon véhicule est équipé d'airbag, je peux me passer de ceinture de sécurité. »

FAUX → L'airbag est un plus, mais n'empêche pas le risque d'être éjecté ou projeté à l'intérieur de l'habitacle. En cas d'accident, la ceinture multiplie vos chances de rester conscient et maintenu à votre siège.

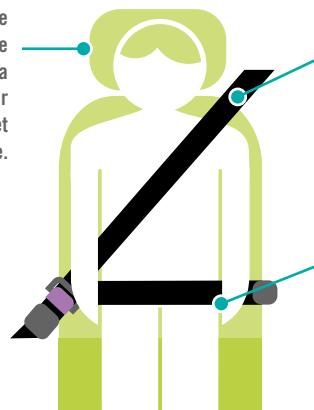
« Je suis enceinte et porter la ceinture risque de blesser mon futur bébé en cas d'accident. »

FAUX → Votre ceinture, bien placée en-dessous du ventre sur les os du bassin, offre la meilleure des protections en cas de choc violent. La protection du fœtus passe d'abord par la protection de la maman.



Pour aller plus loin concernant l'installation des enfants, lisez notre brochure « En voiture, à pied, à vélo... Mon enfant est-il bien protégé? »

L'appui-tête doit presque être à la même hauteur que le sommet de la tête.



La ceinture doit passer sur l'épaule et non à la base du cou.

La sangle basse doit appuyer sur les os du bassin qui peuvent supporter une pression considérable en cas de choc, et non sur le ventre qui est le centre d'organes vitaux.

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Le défaut de port de la ceinture par le conducteur est sanctionné de :

- une amende de 135 €,
- un retrait de 3 points au permis de conduire.

Le défaut de port de la ceinture de sécurité par le passager est sanctionné d'une amende de 135 € (pas de retrait de points), le conducteur étant seul redevable de cette amende lorsque le passager qu'il transporte a moins de 18 ans.

Le non-respect du principe « une personne = une place = une ceinture » est sanctionné d'une amende de 135 €.

Dans certains cas, une dérogation pour raisons médicales peut être obtenue en Préfecture.

Conduire sans ceinture est une faute de nature à limiter ou à exclure l'indemnisation des dommages subis par le conducteur.

NOS CONSEILS

- 1 **Habituez-vous à boucler votre ceinture de sécurité avant même de mettre le contact de votre voiture.** En développant ce réflexe à ce moment, vous n'oublierez jamais votre ceinture.
- 2 **Si vous transportez des passagers, votre qualité de conducteur doit vous inciter à leur demander de s'attacher.** Faites le point avec eux avant de partir et ne démarrez que lorsque tous sont attachés.
- 3 **Si la ceinture vous gêne, prenez le temps de bien la positionner avant de partir.** N'utilisez jamais une pince ou un système pour détendre la ceinture. En cas de choc, l'efficacité de la ceinture en serait considérablement diminuée.

POURQUOI EST-IL DANGEREUX DE CONDUIRE APRÈS AVOIR CONSOMMÉ DES STUPÉFIANTS ?

230

C'est le nombre de décès imputable au cannabis chaque année sur la route, dont une grande part a moins de 25 ans.

→ L'usage de drogues illicites n'est pas un phénomène marginal puisqu'on relève plus d'1,2 million de consommateurs réguliers en France.

→ Le cannabis altère la vision, l'audition et les capacités de coordination. Le temps de réaction s'allonge, la capacité de contrôle d'une trajectoire s'amoindrit et la réponse en situation d'urgence se détériore. Certains types de cannabis à forte teneur en principes actifs peuvent provoquer une véritable ivresse.



→ Certaines drogues, comme l'ecstasy ou la cocaïne, entraînent temporairement une euphorie et une excitation qui masquent la fatigue, mais aussi un sentiment de bien-être et de toute puissance qui peuvent pousser le conducteur à prendre des risques.

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Conduire sous l'influence de stupéfiants, quel qu'en soit le taux, est sanctionné d'un retrait de 6 points au permis de conduire, d'une peine de 2 ans de prison et d'une amende de 4 500 €.

Si le conducteur se trouve également en état alcoolique (0,5 g/l dans le sang ou plus), les peines sont portées à 3 ans de prison et 9 000 € d'amende.

Des peines complémentaires, comme la suspension du permis de conduire, l'obligation d'assister à un stage de sensibilisation, ... peuvent également être prononcées.

VRAI / FAUX

« Quand je conduis après avoir fumé, je conduis moins vite. Je ne prends donc pas de risque. »

FAUX → En cas d'urgence, vous aurez du mal à réagir rapidement et correctement. Sous influence de cannabis, vous avez 2 fois plus de risques d'être responsable d'un accident mortel.

« En cas d'accident, mon assurance me couvrira. »

FAUX → Si vous êtes impliqué dans un accident alors que vous êtes sous influence de stupéfiants, vous avez commis une faute de nature à limiter – ou même exclure – votre droit à indemnité.

« Je fume régulièrement. Cela me fait donc beaucoup moins d'effet. »

FAUX → Lorsque l'on fume, on recherche certains effets. Si les effets diminuent avec l'usage, le consommateur augmentera la quantité absorbée pour retrouver les mêmes effets. C'est la logique du produit.

À SAVOIR

Les effets du cannabis se cumulent à ceux de l'alcool. Le conducteur qui a consommé les deux a 14 fois plus de risque d'être responsable d'un accident mortel que s'il n'a consommé ni l'un ni l'autre.

NOS CONSEILS

1 Cannabis (encore appelé herbe, « beuh », haschisch, marijuana), ecstasy, héroïne, cocaïne... **Il n'y a pas de drogue inoffensive** : toutes produisent des effets incompatibles avec la conduite, car elles modifient le comportement du conducteur. Que vous soyez cycliste, automobiliste ou en scooter, ne consommez pas de drogue avant de conduire.

2 Au volant, les effets des drogues sont d'autant plus néfastes que le conducteur qui en a consommé n'a généralement pas conscience de la diminution de ses capacités. Si l'un de vos proches a consommé des drogues, dissuadez-le de prendre le volant. **Ne montez jamais avec un conducteur qui a pris des drogues.**

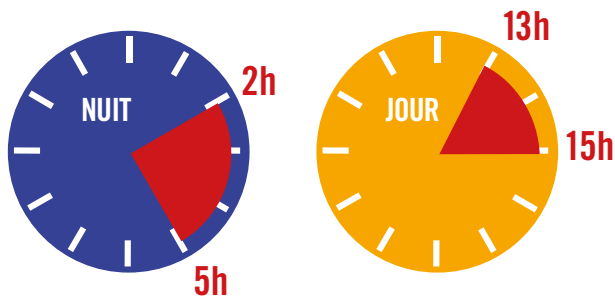
COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE FATIGUE ET SOMNOLENCE AU VOLANT ?

1/3

Un tiers des accidents mortels sur autoroute ont la somnolence pour facteur principal.

- Au-delà de 17h d'affilée sans sommeil, les réflexes du conducteur diminuent autant que s'il avait un taux d'alcool de 0,5g/l dans le sang.
- 1h de privation de sommeil par 24h équivaut à une nuit en moins par semaine ou encore 4 par mois.
- 1 conducteur sur 2 réduit son temps de sommeil habituel au moment des départs en vacances pour avancer l'heure du départ et/ou pour préparer le chargement du véhicule.

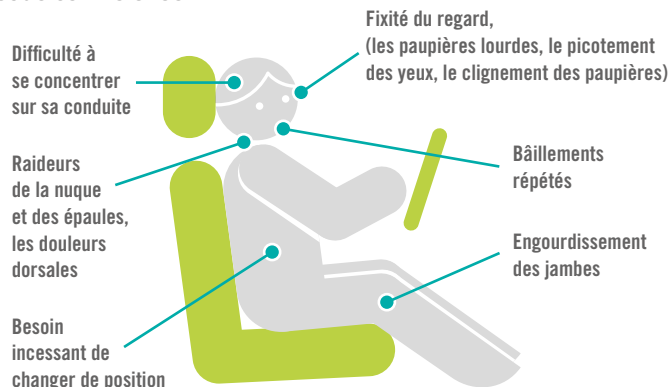
LES HEURES À RISQUES



À SAVOIR

Certains facteurs aggravent votre état de fatigue : le manque ou une mauvaise qualité de sommeil, un repas trop lourd (trop sucré ou trop gras), la consommation (même modérée) d'alcool ou de stupéfiants, la chaleur ou le froid excessif dans la voiture, la cigarette (car il y a moins d'oxygène dans l'habitacle).

Sachez détecter les signes de fatigue et de somnolence



VRAI / FAUX

« L'air frais revigore »

FAUX → Ouvrir votre fenêtre en grand pour faire entrer de l'air frais va peut-être vous donner un coup de fouet momentané, mais cet effet est passager et les signes de fatigue réapparaîtront très vite.

« Boire un café redonne de l'énergie »

VRAI & FAUX → Parmi les fausses bonnes idées, boire un café pour se réveiller est l'une des plus répandues. Il faut savoir que la caféine met un certain temps à être absorbée par l'organisme. L'effet énergisant n'est donc pas immédiat, mais surtout il est de courte durée.

NOS CONSEILS

- 1 Partez reposé** : évitez les nuits trop courtes ou les horaires décalés avant un long trajet.
- 2 Méfiez-vous de certaines heures de la journée.** Le début d'après-midi (13h - 15h) et le milieu de la nuit (2h - 5h) sont les moments les plus propices à l'endormissement.
- 3 Faites des pauses fréquentes** : de 10 à 20 mn au moins toutes les deux heures. Marchez, aérez le véhicule et si possible, passez le volant à un autre conducteur.
- 4 Ne luttiez surtout pas contre le sommeil.** S'agissant d'un besoin physiologique irrésistible, le combat est perdu d'avance. Arrêtez-vous et dormez.

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez nos conseils sur

www.preventionroutiere.asso.fr

www.assureurs-prevention.fr

Les associations Prévention Routière et Assureurs Prévention éditent des dépliants et brochures d'information sur d'autres thèmes de sécurité routière.

Renseignez-vous auprès du comité de l'association Prévention Routière de votre département ou téléchargez-les sur nos sites Internet.

 [Retrouvez-nous sur Facebook](#)

COMME ASSUREURS PRÉVENTION
ET DES DIZAINES DE MILLIERS DE DONATEURS,
REJOIGNEZ-NOUS 

ASSOCIATION PRIVÉE, NOUS AVONS BESOIN DE VOUS.

À remplir au verso et à renvoyer dès aujourd'hui, accompagné de votre règlement à l'association Prévention Routière, 4, rue de Ventadour, 75001 Paris



Association Prévention Routière
Centre National
4, rue de Ventadour – 75001 Paris
Tél. : 01 44 15 27 00

www.preventionroutiere.asso.fr



Assureurs Prévention
26, boulevard Haussmann – 75009 Paris
Tél. : 01 42 47 90 00

www.assureurs-prevention.fr