



# Fatigue au volant

Information à l'intention des citoyens

{ *fiche info* }

## INTRODUCTION

La fatigue du conducteur est l'une des principales causes de décès sur la route avec l'alcool au volant et la vitesse. La fatigue est également la cause la plus fréquente de décès des conducteurs de véhicules lourds.

Un conducteur fatigué aura de la difficulté à réagir adéquatement à certaines situations : ses réflexes sont diminués et il lui faudra plus de temps pour contourner un obstacle ou freiner. Par ailleurs, son champ de vision est réduit de sorte qu'il ne sera plus en mesure de distinguer ce qui est situé de chaque côté de lui.

*Saviez-vous que?*

Les accidents liés à la fatigue se produisent généralement :



SUR DES VOIES  
RAPIDES  
OU DES TRAJETS  
MONOTONES



LA NUIT, TÔT LE  
MATIN OU EN MILIEU  
D'APRÈS-MIDI



ALORS QUE LE  
CONDUCTEUR N'A  
PAS FREINÉ POUR  
ÉVITER L'ACCIDENT



## COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES

*de la fatigue?*

La fatigue affecte notre jugement. Un conducteur fatigué aura alors tendance à surestimer son état de fatigue et sa capacité de conduire.

### NE MINIMISEZ PAS LA SITUATION LORSQUE :

- vous bâillez fréquemment.
- vous avez des picotements dans les yeux.
- vous cognez des clous.
- vous avez de la difficulté à trouver une position confortable.
- vous avez de la difficulté à vous concentrer.
- vous avez de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes.
- vos réactions sont plus lentes.
- vous avez des pertes de mémoire : « mais comment suis-je arrivé jusque-là? ».
- vous avez des hallucinations : « un animal se trouve en plein milieu de la route! ».

## QUE FAIRE

*lorsque la fatigue se fait ressentir?*



### C'EST IMPOSSIBLE DE CONTRÔLER LA FATIGUE

Boire du café, ouvrir la fenêtre ou monter le volume de la radio ne sont que des solutions temporaires. La fatigue ne disparaîtra pas !



**LA SEULE SOLUTION :**  
**VOUS ARRÊTER**  
dans un endroit sécuritaire pour  
faire une pause.

# P

### IL EST INTERDIT DE STATIONNER SUR L'ACCOTEMENT

En effet, d'autres véhicules risquent de rentrer en collision avec votre véhicule à l'arrêt.

Source :

Société d'assurance automobile du Québec, *Fatigue* [\[en ligne\]](#)

LA PRÉVENTION, AU CŒUR DE NOS ACTIONS