

# Quel conducteur sommeille en vous ?

Un test rapide pour vous permettre de déterminer si vous avez le bon comportement sur la route. Vous verrez que de nombreuses fausses bonnes idées ont la vie dure...

# Quiz

1-Ecouter de la musique ou chanter à tue-tête maintient en éveil

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

2-Boire du café, du thé ou des boissons énergisantes permet de rester concentré

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

3-Fumer en conduisant aide à lutter contre la somnolence

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

4-Ouvrir sa fenêtre pour aérer l'habitacle permet de continuer à rouler plus longtemps sans s'arrêter

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

5-Vous êtes presque arrivé et ressentez quelques signes d'alerte. Inutile de vous arrêter, l'arrivée est proche !

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

6-Je suis jeune, pas besoin de m'arrêter. Je ne vais pas m'endormir au volant

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

7-Je ne cesse de bâiller sans pour autant me sentir fatigué. Je peux continuer ma route

- vrai
- ◆ faux
- ★ ne sait pas

Résultats au dos

Les résultats du quiz : **Quel conducteur sommeille en vous ?**

• **Les réponses : Toutes les affirmations du quiz sont fausses !**

Les idées reçues ont la vie dure. Elles vous mettent en danger ! Sachez que :

- 1-La musique n'a aucun effet bénéfique sur la concentration
- 2-L'effet du café (et autres boissons) n'est pas immédiat et de courte durée
- 3-Au contraire ! La fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle, favorisant ainsi la somnolence
- 4-L'effet bénéfique de l'air frais est faible et de courte durée
- 5-C'est souvent en fin de trajet que les accidents se produisent
- 6-La somnolence touche tout le monde sans distinction d'âge
- 7-Les bâillements à répétition sont un signe d'alerte évident et donc d'un vrai risque d'accident

• **Votre profil de conducteur :** Une majorité de :

**VRAI :** attention, la somnolence vous guette !

Vous êtes un conducteur qui prend des risques : pour vous-même, vos passagers et les autres. Pensez à faire des pauses lors de vos prochains voyages.

**FAUX :** bravo, la somnolence ne passera pas par vous !

Vous êtes un conducteur conscient des dangers liés à la somnolence et vous savez en déjouer les pièges. Bonne route !

**NE SAIT PAS :** vos hésitations peuvent vous conduire à somnoler !

Vous faites partie des conducteurs qui ignorent leurs limites lorsqu'ils sont pressés... Pour plus de sécurité, pensez à faire des pauses détente ou sommeil lors de vos prochains voyages.

# Somnolence au volant...

## PAUSEZ-VOUS





## PAUSEZ-VOUS

La somnolence au volant est la première cause d'accident sur autoroute. Tous les conducteurs sont concernés même pour des trajets courts de moins de 2 heures.

Les signes d'alerte existent. Sachez les reconnaître et faire une pause sur une aire dès leur apparition.

# les signes d'ALERTE

Difficulté à se concentrer



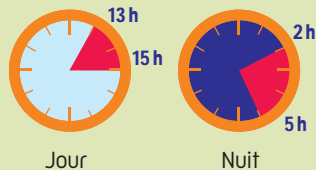
> **Attention !** Certains médicaments présentent des risques pour la conduite. Ils sont indiqués par ce pictogramme. Reportez-vous toujours à la notice.

## Conseils pratiques

- > Prévoyez de vous arrêter régulièrement, même à proximité de votre lieu d'arrivée
- > Faites 10 à 15 minutes de pause au moins toutes les 2 heures
- > Buvez régulièrement de l'eau et mangez léger
- > Si possible, changez de conducteur régulièrement



## Les heures à risques



# les solutions

## Pour vous détendre\*



**Bras :**  
Tendre les bras en avant à l'horizontale. « Casser » le poignet vers l'extérieur 10 secondes, 3 fois de suite sur chaque main.



**Trapèzes :**  
Debout, la paume des mains à plat sur la nuque. Baisser la tête en appuyant doucement une dizaine de secondes avec les mains.



**Dos et lombaires :**  
Poser le pied sur le pare-choc. Fléchir puis étendre la jambe en essayant d'attraper son pied, sa cheville, son mollet ou son genou durant 10 secondes, 3 fois de suite sur chaque jambe.



**Position de la girafe :**  
Debout, jambes légèrement écartées et pliées. Se pencher en avant, en laissant ses mains toucher le sol, en soufflant, 3 fois de suite pendant 10 secondes.

28%\*  
des conducteurs souffrent de somnolence

4%\*  
des conducteurs conduisent au moins une fois par mois en étant extrêmement somnolent

\* étude ASFA novembre 2007



## Si la sieste s'impose

- > s'arrêter dans un endroit sûr et calme
- > étendre le siège
- > écouter le CD détente
- > ne pas chercher à dormir à tout prix, se relaxer au maximum
- > ne pas dormir plus de 15 minutes ; il est difficile de sortir d'un sommeil plus long