

Bulletin de **Sécurité**

Gros plan sur la sécurité : Sis astuces pour combattre la fatigue

Il est minuit passé, et la route est claire, et vous savez que vous pouvez rattraper un peu de temps. Mais alors, vous commencez aussi à devenir un peu somnolent. Voici votre meilleur pari : arrêtez-vous dans un endroit en sécurité et reposez-vous.

La fatigue du conducteur est un grave problème de sécurité nationale. Le ministère des Transports des États-Unis estime que près de 4 000 personnes meurent dans des accidents de poids-lourds chaque année, et la fatigue du conducteur est la principale cause.

« Lorsque vous devenez somnolent, votre jugement peut être retardé, ce qui affecte le temps de réaction », dit Chuck Pagesy, directeur de la sécurité à Penske Truck Leasing. C'est une véritable préoccupation qui touche tous les conducteurs courte et longue distance.



Des groupes tels que la Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA) recommandent les astuces suivants pour vous aider à combattre la fatigue :

1. **Reconnaître les signes de somnolence** - Si vos yeux sont lourds, vous bâillez fréquemment ou votre vision est floue, arrêtez-vous dans un endroit en sécurité et reposez-vous.
2. **Dormir suffisamment** – Ceci peut paraître simple, mais obtenir la bonne quantité de sommeil (sept à neuf heures par nuit selon la National Sleep Foundation) n'est pas toujours facile. Si possible, ne conduisez pas pendant les périodes où votre corps est naturellement somnolent (de minuit à 6 heures ou 14 heures à 16 heures). En outre, restez particulièrement attentif au cours de la première heure de conduite après le sommeil. C'est à ce moment-là que le risque d'un incident est plus élevé.
3. **Suivre le règlement sur les heures de travail (HOS)** – Il s'agit des critères imposés par la FMCSA en ce qui concerne les temps de pauses aidant à assurer que les conducteurs se reposent correctement entre les relèves. De plus, si possible, faites une sieste quand vous vous sentez étourdi. Des courtes siestes ont été prouvées pour rétablir les niveaux d'énergie mieux que le café.
4. **Se faire dépister pour l'apnée du sommeil** - Une étude de l'Université de Pennsylvanie a constaté que 28 pour cent des conducteurs de camions commerciaux ont l'apnée du sommeil qui peut varier de léger à grave, ce qui signifie que vous éprouvez des pauses dans la respiration pendant votre sommeil. Les personnes atteintes d'apnée du sommeil n'obtiennent pas souvent un sommeil réparateur signifiant qu'elles sont plus somnolentes pendant la journée. Votre médecin peut vous aider à apprendre vos risques et les moyens de combattre l'apnée du sommeil.
5. **Surveiller vos médicaments** - la vente libre de somnifères, médicaments contre les allergies, médicaments contre le rhume et les tranquillisants peuvent vous rendre somnolent. Si vous en doutez, lisez l'étiquette. Si vous devez conduire avec un rhume, il est plus sûr de souffrir de ce rhume que de conduire sous les effets des médicaments qui pourraient vous rendre somnolent.
6. **Ne pas se fier aux « trucs »** - Alors que le tabagisme, la hausse du volume de la radio, la consommation du café ou l'ouverture d'une fenêtre peuvent servir d'un très court stimulant, mas ils ne sont pas de vrais remèdes pour la somnolence.

Source supplémentaire: <https://www.fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-fatigue>