



**Faire la sieste pour récupérer le manque de sommeil :** une sieste de 15 minutes suffit à améliorer la vigilance pendant 1 à 2 heures.



#### Attention aux repas trop copieux.

Le temps de la digestion est propice à la somnolence



**L'exercice physique est recommandé.**



**Maintenir un rythme de 3 repas équilibrés par jour** (fruits et légumes à tous les repas et 1,5l d'eau par jour).



**Être vigilant sur l'étiquetage des médicaments.**

**Certains médicaments sont incompatibles avec la conduite.**

Il faut se reporter aux pictogrammes visibles sur l'emballage des médicaments.

Parlez-en à un médecin.



#### L'apnée du sommeil

- Une somnolence excessive et inexpliquée dans la journée ?
- Des ronflements ?
- Des réveils répétés pendant le sommeil ?
- Des difficultés de concentration ?

Vous présentez au moins deux de ces symptômes ?

Vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil.

Parlez-en à un médecin.

#### L'échelle de somnolence d'Epworth

*Pour réaliser votre auto-évaluation  
flashez ce QR Code !*



**Le Décret du 28 mars 2022** définit la liste des affections médicales incompatibles ou compatibles avec ou sans aménagements ou restrictions pour l'obtention, le renouvellement ou le maintien du permis de conduire.

À ce titre, il est de la **responsabilité du salarié** atteint de somnolence excessive ou d'apnée du sommeil de **soliciter un rendez-vous** auprès du médecin agréé pour avis médical.

**i Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.**



DES EXPERTS PRÉVENTION  
ET SANTÉ POUR VOUS  
ACCOMPAGNER

Suivez-nous sur



Retrouvez toute notre documentation sur [www.preventionsantetravail35.fr](http://www.preventionsantetravail35.fr)



# Vigilance et conduite

Les signes qui doivent alerter.



## Les signes qui doivent alerter

La somnolence est la 1<sup>re</sup> cause d'accidents sur l'autoroute. Des signes d'alerte existent, sachez les reconnaître. Il est recommandé de faire une pause dès leur apparition.

### Fatigue

- Difficulté à rester concentré
- Raideurs dans la nuque
- Douleurs dans le dos
- Regard fixe

**Une pause s'avère nécessaire**

### Somnolence

- Difficulté à rester éveillé
- Endormissements passagers
- Paupières lourdes
- Bâillements
- Périodes d'absence
- Désir fréquent de changer de position

### Baisse de vigilance

- Difficulté à maintenir une vitesse constante
- Inattention à la signalisation ou au trafic
- Difficulté à maintenir la trajectoire

**Vous souffrez d'un manque de sommeil ?  
Arrêtez-vous et dormez**

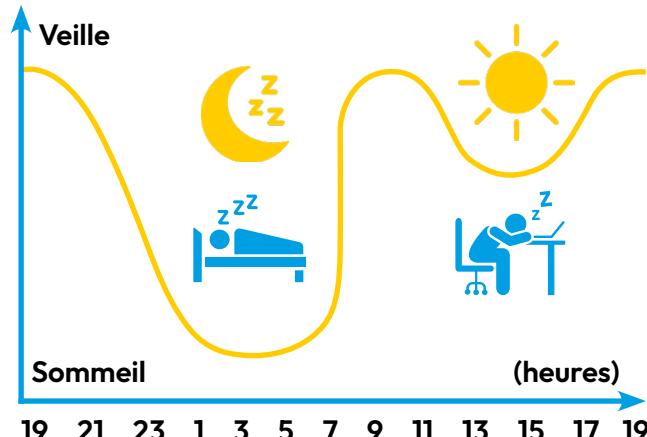
## Comprendre le sommeil

Notre horloge biologique dicte les heures de sommeil.

Deux périodes sont favorables au sommeil :

- **La nuit de 1h à 5h** : besoin naturel de sommeil
- **Le jour de 13h à 16h** : besoin naturel de sieste

**Attention si vous conduisez durant ces heures vous risquez des pertes de vigilance !**



**La dette de sommeil** : toute restriction de sommeil, volontaire ou imposée augmente la somnolence le lendemain.



La somnolence entraîne des périodes de micro-sommeil de quelques secondes qui peuvent être extrêmement dangereuses lors de la conduite.

## Les bons réflexes pour prévenir les accidents :

**Avant le départ, dormez suffisamment les nuits précédentes** : 1h30 de sommeil en moins pendant 5 jours équivaut à une nuit blanche.



**Maintenir si possible des heures de coucher et de lever constantes** : effet synchronisateur.



**Attention à la consommation excessive de caféine** (café, boisson énergisante) qui à long terme peut diminuer le seuil de perception de la fatigue.



**Ne pas consommer d'alcool ni de stupéfiants.**



**Être vigilant à l'approche de la destination** (il y a 4 fois plus d'accidents en fin de parcours).



**Savoir reconnaître les signes de fatigue.**