



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.



NIVEAU 1
SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



NIVEAU 2
SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NIVEAU 3
NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

L'apnée du sommeil

- Une somnolence excessive et inexplicquée 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.

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

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



Vigilance et conduite

Les signes qui doivent alerter.



DES EXPERTS PRÉVENTION
ET SANTÉ POUR VOUS
ACCOMPAGNER

Suivez-nous sur

Retrouvez toute notre documentation sur www.preventionsantetravail35.fr



prévention
santé travail 35

Les signes qui doivent alerter

La somnolence est la 1^{ère} 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

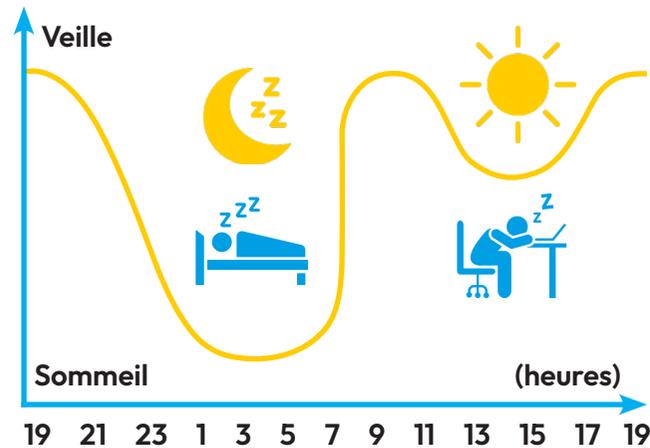
Comprendre le sommeil

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.