

**VIGILANCE, FATIGUE ET SOMMEIL**

LAZOUNI Mohamed  
BAHDJA SALAMA

**LA VIGILANCE**

Quand la conduite est monotone, il suffit quelquefois d'avoir conduit pendant une demi-heure pour que la vigilance commence à baisser

Les cas où la conduite est monotone :

- circulation peu dense
- paysage sans attrait, absence d'agglomération
- route droite ou autoroute
- conduite de nuit
- pluie (les battements réguliers des essuie-glaces diminuent la vigilance)
- absence de passager
- trajet habituel
- 

**La baisse de vigilance entraîne une somnolence qui retarde les réactions et provoque des erreurs de conduite.**

Comment éviter la baisse de vigilance et la somnolence :

- aérer le véhicule, ouvrir une vitre
- éviter que la température du chauffage ne soit trop élevée
- faire fonctionner la radio ou écouter une cassette
- s'arrêter pour une courte pause, marcher quelques pas en faisant des mouvements respiratoires

**LA FATIGUE**

Après quelques heures de conduite, il est normal d'être fatigué, surtout si on fait de longs parcours

- la fatigue rend le conducteur nerveux, anxieux, Ses gestes seront moins prompts et moins précis. Il est moins capable de bien voir et de prévoir. Et il a souvent tendance à rouler trop vite. il évalue moins bien sa vitesse et celle des autres.

Quels sont les cas où la fatigue vient plus tôt :

- on était fatigué avant de prendre le départ (rhume, grippe, digestion difficile etc.)
- circulation dense et rapide
- mauvaises conditions météorologiques
- il fait nuit
- lumière du soleil trop vive (prévoir ; lunettes filtrantes)
- route difficile, sinueuse, de montagne,
- le fonctionnement de la voiture donne des inquiétudes
- parcours inconnu et absence de signalisation
- estomac vide ou trop rempli
- soucis

**Séminaire national de la route et la sûreté de la circulation 29 & 30 Novembre 2010**  
**Université KASDI MERBAH Ouargla**

Les signes de fatigue

- crispations douloureuses du cou et des épaules
- désir fréquent de changer de position
- l'impression que les autres conduisent mal et sont énervants
- picotements des yeux
- besoin de se gratter la tête, de se masser la nuque
- impression que les vêtements sont serrés.

Comment retarder la fatigue

- se reposer avant de partir
- choisir avec soin l'horaire du voyage de façon à conserver autant que possible les rythmes veille/sommeil habituels
- régler correctement le siège et le dossier
- manger légèrement, boire abondamment
- 

Que faire si on est fatigué

- Faire une pause
- Eviter d'accélérer pour arriver plus vite, au contraire réduire l'allure, car la vitesse augmente la fatigue.

**LE SOMMEIL**

S'endormir au volant est une cause fréquente d'accidents graves.

Le sommeil nous menace particulièrement :

- Si on est fatigué
- Conduite monotone
- Digestion difficile
- Trop chaud dans la voiture ou mal aérée
- Si les passagers dorment
- Conduire au moment où habituellement on dort (vers 3 heures du matin et au lever du jour).

Les signes du sommeil

- Picotements des yeux
- Tête lourde
- Impression que la voiture ne fait plus le même bruit
- Brefs passages à vide de la conscience de soi (micro sommeil)

**Conseils**

- N'essayez pas de lutter contre le sommeil, car si on avait assez d'énergie pour réussir à le vaincre on ne serait pas en train de dormir. ; s'arrêter, se reposer, même si on est presque arrivé
- Le café, ou le thé aident certains conducteurs, pas tous, à tenir le coup. Mais attention aux médicaments « anti-fatigue qui peuvent avoir des effets désastreux (sensibilité à l'éblouissement.) N'en prendre qu'exceptionnellement sur avis médical
- Evitez de vous fixer une heure d'arrivée trop précise et ne pas en indiquer si on est attendu. En effet en craignant d'inquiéter ceux qui vous attendent, on risquerait de renoncer à une pause nécessaire, de s'énerver et d'accélérer au lieu de s'arrêter pour se reposer. en cas de retard, mieux vaut téléphoner pour prévenir