








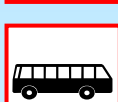


FATIGUE AU VOLANT

1. Constatation

La fatigue joue un rôle dans 10 à 20 % des accidents de la circulation routière.

Fatigue au volant – aussi dangereux que l'alcool au volant.

2. Concerne

	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

3. Conséquences

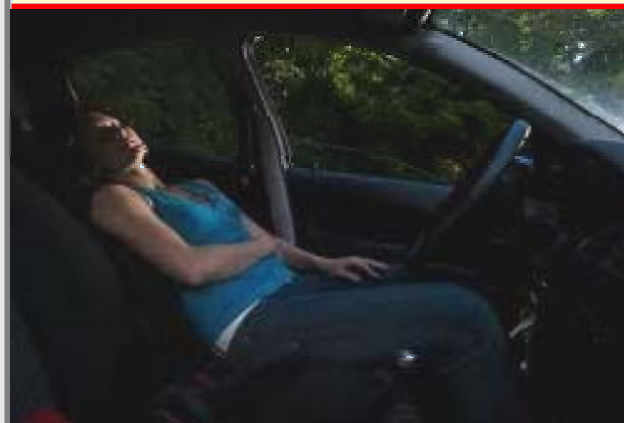


La Fatigue !

OBSERVEZ LES SIGNES... PRÉCURSEURS:

- **lourdeur des paupières et picotement des yeux ;**
- **bâillements à répétition ;**
- **trouble de la concentration ;**
- **pensées disparates ;**
- **frissons et sursauts sans raison ;**
- **erreurs de conduite.**

4. Conseils



- ✓ **dormez suffisamment ;**
- ✓ **fatigué : renoncez à conduire ;**
- ✓ **fatigué en conduisant : arrêtez-vous en lieu sûr, verrouillez les portières et reposez-vous 15 mn (une période plus longue est inutile et peut même avoir des effets contre-productifs !)** ;
- ✓ **Ne comptez ni sur le café, ni sur quelconques exercices physiques pour vous tenir éveillé. Le sommeil vous rattraperait peu de temps après avoir repris le volant.**