

# Comment éviter la somnolence au volant ? Une solution qui marche

## Somnolence au volant

### Voiture

Ado / jeune - Adulte / Parent - Sénior

Dangers de la nuit - Fatigue et somnolence

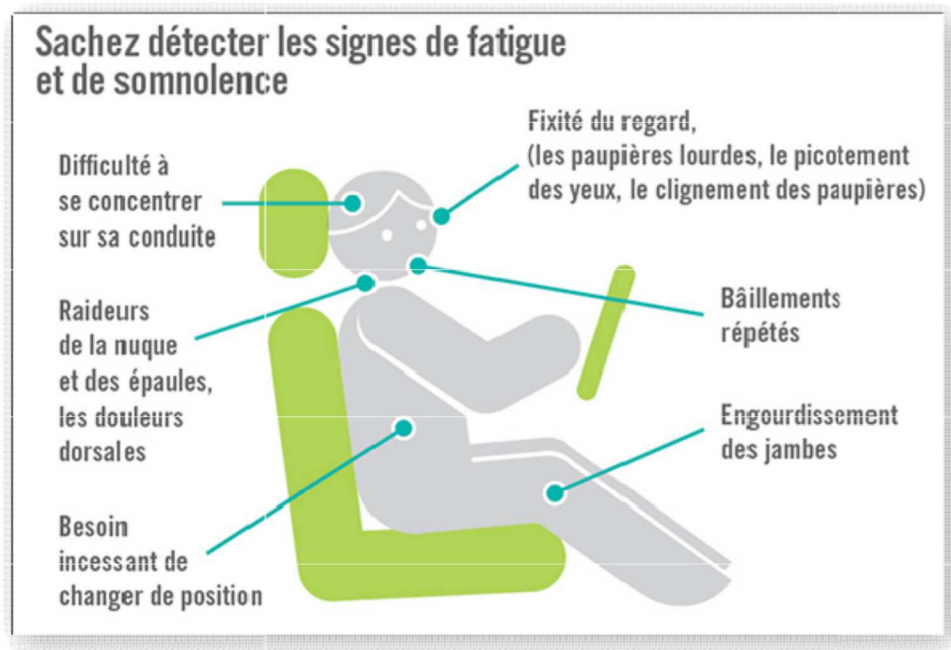
Santé et médicaments

La somnolence, état intermédiaire entre le sommeil et l'état de veille, peut avoir des origines diverses : déficit de sommeil, repas copieux, absorption d'alcool, de médicaments ou de stupéfiants ; elle peut aussi être liée à un problème de santé. Pour le conducteur, la pause est le seul moyen de remédier à ce phénomène d'assoupissement. A prévoir toutes les deux heures, voire moins si l'on se sent fatigué.

1. Des signes qui ne trompent pas
2. Des précautions à prendre
3. La pause s'impose

**Des signes qui ne trompent pas** Il est impossible de lutter contre la somnolence au volant qui s'amplifie au fil du parcours. Le conducteur ne perçoit pas forcément cette évolution qui peut se terminer par l'endormissement. Avec pour conséquence, une **déviatio**n de trajectoire, donc un **risque d'accident**.

Dès les premiers signes de fatigue, il est donc urgent de faire une pause. Certains signes ne trompent pas et peuvent vous servir d'alerte sur votre état de conduite. **En voici quelques-uns :**



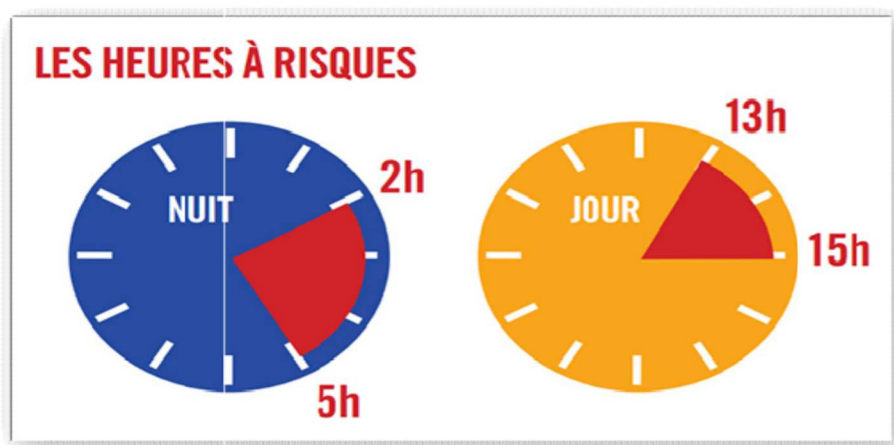
Visuel extrait de la brochure « Comment réduire les risques au volant ? » – Associations Prévention Routière et Assurance Prévention – Réalisation : L'Agence verte.

En voiture, la fatigue peut surgir très rapidement, notamment la nuit ou après le déjeuner entre 13 et 15 heures au moment de la digestion. Rien ne permet de lutter contre la somnolence mis à part faire une pause voire une courte sieste. Passage en vue des différentes idées reçues.

- **Les bâillements** : ce sont les tout premiers signaux, qui se multiplient vite
- **Le besoin de changer de position** et de se passer les mains sur le visage
- **Le regard** : vos yeux commencent à picoter, les paupières s'alourdissent et vous avez de plus en plus de mal à conserver un regard fixe, donc à vous concentrer sur votre conduite
- **La sensation d'avoir des absences**, de ne pas se souvenir du parcours que l'on vient de faire
- **Le franchissement**, même léger, des lignes et des bandes d'alerte sonores en bordure d'autoroute
- **Les douleurs dans le dos**, avec raidissement de la nuque et des épaules
- **L'engourdissement des jambes** qui accentue l'inconfort et le besoin de bouger sur son siège
- **L'impression que les autres conduisent mal**
- **Le questionnement des passagers** : « Tu viens de bailler ? Tu n'es pas trop fatigué ? »  
**Des précautions à prendre**

Pour limiter les risques de somnolence au cours du trajet, le conducteur doit, bien avant son départ, **se mettre dans les meilleures conditions physiques** :

- **être reposé**, c'est-à-dire après une bonne nuit de sommeil. En évitant de prendre la route après une journée de travail et de conduire de nuit. Si vous partez tôt le matin, pensez à charger le véhicule la veille au soir ;
- **s'installer confortablement derrière le volant** en réglant correctement le siège et le dossier ;
- **prévoir un repas léger, sans alcool**. Surtout ne pas commencer son voyage le ventre vide. Et penser à boire (de l'eau) pendant le trajet.



V isuel extrait de la brochure « Comment réduire les risques au volant ? » – Associations Prévention Routière et Attitude Prévention

– Réalisation : L'Agence verte.

### À savoir

**1 conducteur sur 2 réduit son temps de sommeil habituel au moment des départs en vacances**

**. Les facteurs aggravants... à éviter**

Certains facteurs favorisent, voire aggravent, la fatigue. Mieux les connaître évite d'accumuler les risques !

- **Le repas trop riche** : un repas trop lourd et/ou agrémenté d'alcool entraîne une période de digestion propice à l'endormissement. C'est pour cela que le début de l'après-midi est une période à risque.
- **Aération/chauffage/climatisation** : une mauvaise aération de l'habitacle peut aggraver votre état de fatigue. C'est également le cas d'un excès de chauffage ou de climatisation. Veillez toujours à n'avoir ni trop chaud ni trop froid.
- **Médicaments** : certains médicaments sont peu recommandés, certains incompatibles avec la conduite. Des pictogrammes (visibles sur l'emballage) vous renseignent rapidement. Dans tous les cas, reportez-vous toujours à la notice !



Visuel

extrait de la brochure « Comment réduire les risques au volant ? » – Associations Prévention Routière et Assurance Prévention – Réalisation : L'Agence verte

De plus, un parcours inconnu, une circulation dense, des conditions atmosphériques mauvaises (pluie, brouillard...), un trajet de nuit, des soucis (personnels ou liés au fonctionnement du véhicule) **sont autant de situations qui fatiguent.**

### La pause s'impose

#### À savoir

**Au-delà de 17h d'affilée sans sommeil, les réflexes du conducteur diminuent autant que s'il avait un taux d'alcool de 0,5 g/l dans le sang.**



Les pauses font partie du trajet. **Il est nécessaire de s'arrêter toutes les 2 heures et plus si nécessaire, dès les premiers signes de fatigue.** Car le sommeil est irrésistible, contrairement à la faim ou à la soif. Vous pouvez tenter de lutter, mais vous ne serez pas gagnant. Pour réussir votre pause :

- **choisir un endroit adapté, calme et sans danger** (une aire d'autoroute)
- **aérer le véhicule et faire un peu d'exercice** (marche, étirements)
- **boire de l'eau et manger légèrement**

Si le besoin s'en fait sentir, si la pause-détente ne suffit pas : **n'hésitez pas à abaisser votre siège pour vous allonger, vous relaxer ou même dormir, ne serait-ce que 10 ou 15 minutes** pour repartir plus frais.

Et si rien n'y fait, une seule solution : **laisser le volant à un passager en état de conduire !**

Aucun texte ne désigne précisément le fait de conduire fatigué. Une sanction peut toutefois être prononcée sur la base de l'article ci-dessous (Art. R 412-6 CR) : « *Tout conducteur doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent.* »

**Le non-respect de ce principe est sanctionné d'une amende de 35€**

Par Apolline Henry Le 31 juil 2022 à 09h04

- [MÉDECINE](#)
- [ACCIDENT](#)

**Vous craignez de vous endormir sur la route des vacances ? Voici une solution de pro qui fonctionne pour repousser la fatigue (et éviter l'accident).**

La fatigue ou la somnolence au volant ont été responsables d'environ un quart des accidents mortels sur l'autoroute entre 2015 et 2019, selon l'Association Prévention Routière.

### Recherches populaires

[Perdre du poids](#)

[Médicament hypertension](#)

[Astuces anti stress](#)

[Problème de poids](#)

[Calvitie traitement](#)

[Meilleurs compléments alimentaires](#)

Cet état intermédiaire entre la veille et le sommeil se manifeste à travers des signes faciles à reconnaître : on a du mal à se concentrer sur la route, on a les paupières lourdes et les yeux qui piquent, on baille fréquemment, on a les jambes engourdies, on a mal à la nuque, aux épaules, au dos... Les heures les plus à risque sont : entre 2 heures et 5 heures du matin (en pleine nuit), et entre 13 heures et 15 heures (après le déjeuner).

Pour éviter la somnolence au volant, on peut adopter quelques réflexes simples : prendre la route après une bonne nuit de sommeil, s'installer confortablement dans son siège, ne pas conduire le ventre vide, ne pas conduire après un repas trop copieux et/ou alcoolisé...

### Contre la somnolence au volant, des podcasts ou de la musique

L'association propose une autre astuce : **écouter de la musique ou un podcast**. Les experts ont réalisé une étude avec 97 volontaires de différents âges, évalués sur un simulateur de conduite.

Résultat : au bout d'1 heure 30 de conduite, 50 % des participants du groupe soumis au bruit normal de la voiture (c'est-à-dire : sans musique) ont atteint au moins une fois un niveau de somnolence extrême. En revanche, "seulement" 18 % des volontaires écoutant une playlist choisie

ont somnolé : cette proportion est même descendue à 14 % pour les participants écoutant un podcast ou une émission.

Conclusion ? Avant de prendre la route des vacances, si vous êtes le conducteur / la conductrice, prenez le temps de vous composer une playlist adaptée à vos goûts. Mieux : téléchargez quelques émissions de radio intéressantes et/ou quelques podcasts sur des sujets qui vous inspirent.

Question de sécurité !