

Fatigue au volant : risques et précautions à adopter

La fatigue, l'alcool, la drogue ou encore l'absorption de certains médicaments sont autant d'éléments qui rallongent notre temps de réaction au volant. Et sur la route, une seconde d'inattention suffit pour que tout bascule. Éviter le danger pour soi et pour les autres c'est aussi savoir s'arrêter, voire renoncer à prendre le volant.



Des chiffres qui en disent long



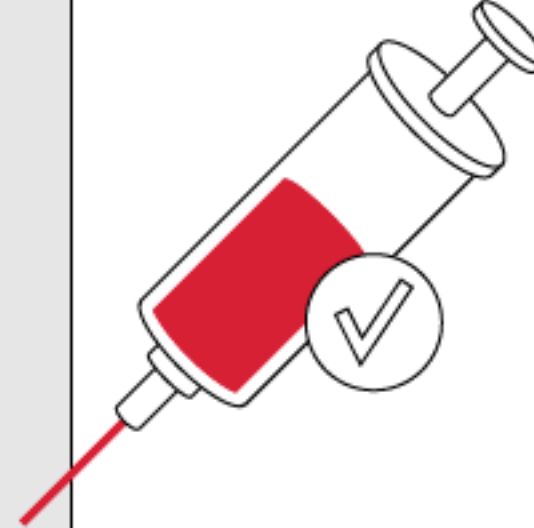
x2

La fatigue multiplie par 2 votre temps de réaction face à un danger¹. Le risque d'avoir un accident de la route devient 8 fois plus important².

30%



Chaque année en France, l'alcool est responsable de près d'un tiers des accidents mortels sur la route³.



1 accident mortel sur 5

implique un conducteur positif aux stupéfiants. Le week-end et la nuit, ce chiffre passe à 1 accident sur 3⁴.

1 médicament sur 3

affecte la capacité à conduire un véhicule, motorisé ou non. Un médicament sur 50 est incompatible avec la conduite⁵.



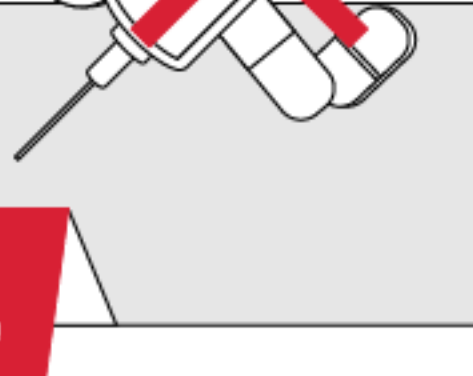
1

Paupières lourdes, raidissement de la nuque, regard qui se fixe... Réagissez dès les premiers signes de fatigue au volant : faites une pause.

Zzzzz...

2

La consommation de drogue augmente le temps de réaction et altère le jugement. Vous avez consommé de la drogue ? Ne conduisez pas, même si vous vous en sentez capable.



3

On ne peut pas lutter contre la somnolence au volant. En cas de besoin, faites une pause, même si votre destination n'est plus très loin.

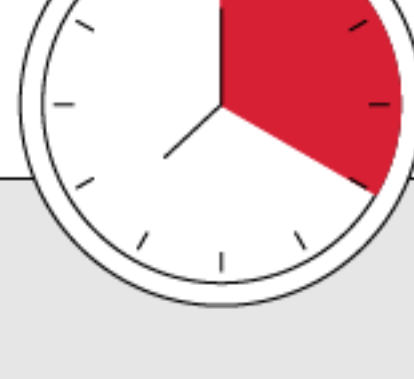
4

Avant d'effectuer un long trajet, se reposer est capital. On oublie les départs en vacances après une journée de travail ou aux aurores, après une nuit trop courte !



5

Pendant un long trajet, il est recommandé de faire au moins une pause de 15 à 20 minutes, toutes les deux heures.



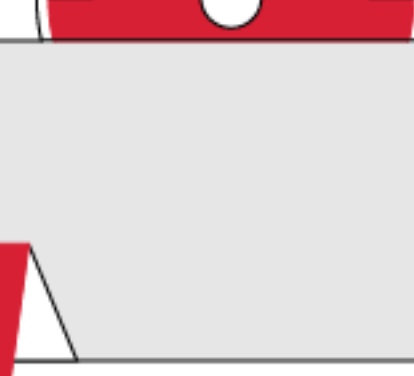
6

Vérifiez toujours la classification de vos médicaments avant de prendre la route.
Niveau 1 : la vigilance est de mise.
Niveau 2 : un avis médical est requis.
Niveau 3 : interdiction de prendre le volant !



7

Même si vous êtes fatigué et pressé d'arriver, ne dépassez pas les limitations de vitesse et ne faites pas l'impasse sur les pauses. Ces comportements dangereux peuvent vous faire gagner quelques minutes, mais peuvent vous coûter la vie.



8

Profitez de vos pauses pour vous aérer, marcher, manger, sortir de votre véhicule, passer un appel... Ou dormir, si une plus longue pause s'impose.



9

Pour les conducteurs en permis probatoire, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool supérieur ou égal à 0,2 g/l de sang. Et sans alcool, c'est encore mieux !



10

Il est strictement interdit de conduire après avoir consommé une substance classée comme stupéfiante : cannabis, ecstasy, cocaïne, opiacés, LSD... Et ce, quelle que soit la quantité consommée.



Bon à savoir

En plus d'être dangereux, conduire avec un taux d'alcool compris entre 0,5 et 0,8 g/l est une contravention pouvant être sanctionnée par une amende jusqu'à 750 euros, l'immobilisation du véhicule et un retrait de 6 points du permis.

Si votre taux d'alcool dépasse 0,8 g/l de sang, il s'agit d'un délit : vous risquez jusqu'à 4500 euros d'amende, 2 ans de prison, l'immobilisation et la mise en fourrière du véhicule, et le retrait de 6 points sur votre permis.

À ces sanctions peuvent s'ajouter des peines complémentaires (suspension ou annulation du permis, peine de travail d'intérêt général, obligation d'accomplir un stage de sensibilisation à la sécurité routière...)⁶. Tout comme l'alcool, la consommation de drogues au volant fait l'objet de lourdes sanctions.

Sources

1 et 2 <https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/la-fatigue-et-la-conduite#:~:text=Se%20signes%20annonciateurs%20ont%20le,soit%20la%20longueur%20du%20trajet.>

3 <https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/lalcool-et-la-conduite>

4 <https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/la-droque-et-la-conduite#:~:text=Lors%20d'un%20contr%C3%B4le%20routier,d%C3%A9pistage%20est%20syst%C3%A9matique%20et%20obligatoire.>

5 <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/medicaments/effets-secondaires-et-interactions-lies-aux-medicaments/comprendre-les-risques-lies-medicaments-conduite-vehicule#:~:text=En%20cas%20de%20pr%C3%A9sence%20de,de%20la%20prise%20du%20m%C3%A9dicament.>

6 <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36485/3?idFicheParent=F2881>