

# CONDUISEZ-VOUS MORT DE FATIGUE?

Chaque année, plus de 400 Canadiens périssent dans des accidents causés par des conducteurs somnolents ou fatigués. Tout comme l'alcool et la drogue, la fatigue peut nuire à votre capacité de conduire.

## LES SIGNES DE FATIGUE :

- perte de concentration
- somnolence
- bâillement
- temps de réaction lent
- sensibilité ou fatigue oculaire
- ennui
- sentiment d'irritabilité
- rater une partie de la signalisation routière
- difficulté à rester dans la bonne voie
- cogner des clous

La fatigue peut être causée par une mauvaise nuit de sommeil, un nombre insuffisant d'heures de sommeil ou des troubles du sommeil non diagnostiqués. Même si vous dormez suffisamment, vous conduisez peut-être depuis trop longtemps ou au moment où votre corps à besoin de repos.

## NE PRENEZ PAS LA ROUTE SI VOUS ÊTES FATIGUÉ :

- Évitez de conduire entre 1 h et 7 h du matin.
- Passez la nuit chez un ami ou appelez un taxi.
- Si vous avez un long trajet, prenez plusieurs pauses.
- Si vous vous sentez fatigué, garez-vous à un endroit sécuritaire et faites une sieste.

***SI VOUS CONDUISEZ FATIGUÉ...  
VOUS CONDUISEZ AVEC LES FACULTÉS AFFAIBLIES.***

Pour en savoir plus, consultez le site  
[www.fatigueauvolant.ca](http://www.fatigueauvolant.ca).

**Table ronde sur la  
sécurité routière**  
et la fatigue au volant