

Hypovigilance et fatigue au volant : je fais la pause !

À l'occasion des ponts, des festivals et des nombreux événements, les routes sont très fréquentées et les trajets souvent longs, parfois de nuit. Le conducteur s'expose alors à l'hypovigilance : une baisse de la vigilance liée à la fatigue ou à la somnolence.

La somnolence est l'une des toutes premières causes d'accident mortel sur autoroute, et conduire en état de somnolence multiplie par huit le risque d'avoir un accident corporel. Elle provoque des micro-sommeils de 1 à 4 secondes : à 130 km/h, 4 secondes représentent environ 150 mètres parcourus à l'aveugle.

Un micro-sommeil de 4 secondes à 130 km/h

≈ 150 mètres parcourus à l'aveugle



Source : durée du micro-sommeil (1 à 4 secondes) – Sécurité routière ; distance calculée à 130 km/h

Les signes d'alerte

- **Des bâillements répétés** et des paupières lourdes, des picotements des yeux.
- **Un regard qui se fixe**, des périodes d'absence.
- **Des raideurs dans la nuque** et des douleurs dans le dos.
- **Le besoin de changer fréquemment de position** pour rester éveillé.
- **Des réactions plus lentes** et une inattention à la signalisation.
- **Des difficultés à garder sa trajectoire** ou une vitesse constante, des écarts successifs.
- **Des micro-sommeils**, même très brefs : au moindre doute, il faut s'arrêter.

Les bons réflexes à adopter

- **Je pars reposé** : une bonne nuit de sommeil avant le départ, sans dette de sommeil.
- **Je fais une pause toutes les 2 heures**, de 15 à 20 minutes au minimum, même si je me sens en forme.
- **Je fais une sieste de 15 à 20 minutes** dès les premiers signes de somnolence.
- **Je passe le volant** à un autre conducteur dès que je me sens fatigué (relais).
- **J'évite de rouler** entre 2h et 5h du matin et entre 13h et 16h, quand la vigilance baisse naturellement.
- **Je respecte les limitations de vitesse** (rouler vite fatigue) et j'aère régulièrement l'habitacle.
- **Je ne conduis pas après avoir bu d'alcool**, ni sous l'effet de médicaments qui provoquent de la somnolence.

Au premier signe de fatigue, je m'arrête : quelques minutes de pause peuvent sauver une vie.