

# BULLETIN VIGILANCE

Prévenir la fatigue au volant

Selon la CNESST, les accidents de transport sont l'une des principales causes d'accidents mortels au travail. Près de **20 décès** qui y sont liés surviennent chaque année au Québec.



Que tu sois **signaleur routier** ou **installateur de signalisation**, tu dois faire des déplacements sur de courtes ou de longues distances dans le cadre de ton travail. Associée aux horaires irréguliers et aux longues heures de travail, parfois même la nuit, la fatigue devient un facteur de risque d'accident de travail à prévenir et à gérer.

## Moyens pour prévenir la fatigue et éviter la somnolence

- Fais un peu d'exercice lorsque le véhicule est arrêté. Étire-toi et marche autour du véhicule.
- Reste alerte mentalement : écoute la radio, calcule mentalement les distances à parcourir.
- Prends des repas sains, privilégie les fruits et légumes. Évite les aliments gras, surtout le soir.
- Garde l'habitacle frais et bien aéré.
- Bois de l'eau le plus souvent possible.

Tu dois savoir **reconnaitre l'apparition des symptômes** du manque de sommeil et aviser un superviseur si tu juges que le risque d'accident devient trop élevé.

LES SIGNES DE FATIGUE	EXEMPLES
Difficulté à se concentrer, à rester vigilant et attentif	Manque une sortie ou cesse de regarder dans les rétroviseurs
Réactions plus lentes	Freine tardivement devant un obstacle
Pertes de mémoire	Aucun souvenir des derniers kilomètres parcourus
Se sent irrité, agressif ou agité	Difficulté à trouver une position confortable
Bâille souvent, picotements dans les yeux	Avoir de la difficulté à garder les yeux ouverts
Difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constante	Change involontairement de voie. Roule sur les bandes rugueuses
Mauvaise interprétation de l'environnement	Imagine une ombre sur la route. Impression de conduire avec des ceillères (champ de vision réduit)



Les effets d'une longue période d'éveil sont semblables à ceux de la consommation d'alcool.<sup>1</sup>

**Entre 17 et 19 heures  
d'éveil consécutives**

Taux d'alcool dans le sang  
**50 mg/100 ml (0,05)**

**Après 24 heures  
d'éveil consécutives**

Taux d'alcool dans le sang  
**100 mg/100 ml (0,10)**

**LA FATIGUE EST UN ÉTAT BIOLOGIQUE QUE NI LA VOLONTÉ, NI L'EXPÉRIENCE, NI LA MOTIVATION NE PEUVENT COMPENSER. EN TANT QUE TRAVAILLEUR, TU AS LA RESPONSABILITÉ, LORSQUE TU N'ES PAS AU TRAVAIL, DE RÉCUPÉRER LE PLUS POSSIBLE.**

<sup>1</sup>Williamson et Feyer, 2000