

Bulletin de **Sécurité**

9 conseils pour éviter la somnolence au volant lorsque l'heure d'été se termine

Il est temps pour la plupart d'entre nous de « se retirer ». Même si nous gagnons techniquement une heure de sommeil lorsque l'heure d'été se termine, le changement d'heure bouscule toujours le rythme circadien de notre corps (notre cycle de sommeil normal). Cela signifie que nous courons le risque de nous fatiguer plus tôt. Et les trajets du soir plus sombres ne nous aident pas.



Il n'est pas étonnant que la National Sleep Foundation (NSF) organise au cours de la première semaine entière de novembre la Semaine de prévention de la somnolence au volant. Les experts indiquent que la première semaine ou les deux semaines après un changement d'heure sont ceux où tous les conducteurs sont exposés à un risque accru de la somnolence au volant. La National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) estime que la somnolence au volant est responsable de plus de 800 décès chaque année et pense que ces chiffres sont sous-estimés.

Prendre des mesures maintenant pour éviter la somnolence au volant.

Tout d'abord, il faut connaître les signaux d'alarme. Bâiller ou cligner fréquemment des yeux, avoir du mal à vous souvenir des derniers kilomètres parcourus, à manquer votre sortie, à vous éloigner de votre voie ou à vous rendre sur une bande rugueuse sont tous des signaux d'alarme potentiels, selon le Centre de contrôle et de prévention des maladies.

Suivez ensuite ces neuf conseils de sécurité :

1. Dormez 7 à 9 heures par nuit.
2. Évitez de vous coucher tard dans la nuit du changement d'heure. Même si c'est tentant, cela peut aussi vous fatiguer le lendemain.
3. Faites particulièrement attention sur les autoroutes à grande vitesse, longues ou rurales. Les gens sont plus susceptibles de s'endormir en conduisant sur ces routes, selon la NSF.
4. Connaissez vos risques. Les hommes sont plus susceptibles que les femmes (56% à 45%) de somnolence au volant.
5. Regardez les autres automobilistes. La NSF estime que 70 millions de personnes sont privées de sommeil et qu'un adulte sur quatre aux États-Unis connaît personnellement quelqu'un qui s'est endormi au volant.
6. Lisez les étiquettes de vos médicaments et assurez-vous qu'ils ne causent pas de somnolence.
7. Consultez votre médecin pour vous faire soigner de tout problème de santé - tel que l'apnée obstructive du sommeil - susceptible de menacer la qualité de votre sommeil.
8. Si vous commencez à avoir envie de dormir pendant que vous conduisez, la NHTSA recommande de boire une à deux tasses de café et de vous arrêter pour une courte sieste de 20 minutes dans une zone de repos ou un autre endroit sûr et bien éclairé. Cela s'est avéré améliorer la sensibilisation dans un court laps de temps.
9. En cas de doute, ralentissez. En réduisant votre vitesse et en conduisant prudemment, vous contribuez à créer des routes plus sûres pour vous et les autres automobilistes, peu importe l'heure.