

Sécurité

Somnolence au volant Arrêtez-vous dès les premiers signes de fatigue

Rouler fatigué est considéré comme dangereux mais pourtant...

Selon une récente enquête de l'AWSR, la désapprobation sociale de la somnolence au volant est assez importante puisque environ 2/3 des conducteurs wallons (près de 62 %) s'accordent à dire que « les automobilistes qui conduisent fatigués sont des criminels ». Néanmoins, plus d'un conducteur wallon sur 10 déclare être somnolent au volant au moins une fois par mois.

Quand faut-il s'arrêter ?

Pour éviter de s'endormir au volant, il faut impérativement s'arrêter dès les premiers signes de fatigue. La difficulté à maintenir la tête droite, le regard qui se fixe, le besoin constant de changer de position, la tendance à se frotter le visage, les mains, le cou ...

sont autant de signes que notre corps nous envoie pour nous inciter à nous arrêter et faire un somme. Seule la moitié des conducteurs wallons estiment qu'ils sont capables de reconnaître les premiers signes de fatigue. Il semble donc important de leur rappeler comment les détecter.

S'endormir sans s'en rendre compte

Certains conducteurs pensent pouvoir lutter contre cette envie soudaine de fermer les yeux et de s'endormir. Plus de 1 conducteur wallon sur 2 se dit en effet capable de résister à la fatigue pour un trajet d'une heure ou moins. En réalité, c'est tout à fait impossible et le risque est de s'assoupir sans même s'en rendre compte.

D'ailleurs, les accidents provoqués par la somnolence au volant sont souvent graves car le conducteur n'a pas la possibilité de ralentir avant l'obstacle.