

FATIGUE, CHARGE MENTALE

Un esprit trop occupé, c'est un risque réel

Sur la route,
restez disponible,
pas seulement
au volant !

La fatigue multiplie
par 3 le risque
d'accident.
Un conducteur fatigué
réagit moins vite
et prend plus de risques.

Un trajet
en toute sécurité
commence par un esprit
disponible !



UN RISQUE INVISIBLE PEUT SUFFIRE

La fatigue et la charge mentale ne se voient pas toujours, mais elles ont un impact réel sur la conduite.

Elles peuvent entraîner :

- ✓ une diminution de l'attention ;
- ✓ une moins bonne anticipation ;
- ✓ des réactions plus lentes ;
- ✓ un risque d'endormissement, même sur un trajet connu.



La fatigue peut être aussi
dangereuse que l'alcool.



LES SOURCES DE CHARGE MENTALE

Dans le cadre professionnel

- ✓ pression des délais ;
- ✓ multiplicité des chantiers ;
- ✓ appels et sollicitations ;
- ✓ gestion des imprévus ;
- ✓ responsabilités administratives.

Dans la vie personnelle

- ✓ soucis familiaux ;
- ✓ problèmes de santé ;
- ✓ sommeil insuffisant ;
- ✓ préoccupations financières ;
- ✓ utilisation permanente du téléphone.



Un esprit occupé peut détourner
l'attention de la conduite,
même sans téléphone.



LA FAUSSE IMPRESSION DE MAÎTRISE

On se dit souvent :

« Je pense à autre chose,
mais je fais quand même
attention ».

En réalité :

- ✓ le cerveau ne peut pas traiter efficacement plusieurs tâches exigeantes en même temps ;
- ✓ l'attention est partagée ;
- ✓ les erreurs d'appréciation augmentent ;
- ✓ le temps de réaction s'allonge ;
- ✓ des micro-sommeils peuvent survenir sans signe avant-coureur.

On ne peut pas être pleinement
sur la route et ailleurs
en même temps.



DES SITUATIONS BIEN RÉELLES

Une charge mentale élevée
peut se traduire par :

- ✓ des oublis ;
- ✓ des erreurs d'itinéraire ;
- ✓ une mauvaise évaluation des distances et des dangers ;
- ✓ des réactions tardives ;
- ✓ un comportement plus nerveux ou agressif.



Faire une pause n'est pas
une perte de temps,
c'est un gain de sécurité.



LE RISQUE EST RÉEL

La fatigue :

- ✓ multiplie par 3 le risque d'accident ;
- ✓ réduit la capacité de concentration ;
- ✓ augmente le temps de réaction ;
- ✓ peut entraîner des micro-sommeils de quelques secondes.

Un micro-sommeil de 3 secondes
à 90 km/h, c'est 75 mètres
parcourus sans contrôle
du véhicule !

La fatigue et la charge mentale
concernent tous les conducteurs,
même les plus expérimentés.



LES BONS RÉFLEXES

- ✓ Dormir suffisamment et régulièrement.
- ✓ Préparer son trajet et son matériel la veille.
- ✓ Faire des pauses toutes les 2 heures (au minimum).
- ✓ S'hydrater et manger équilibré.
- ✓ Être attentif aux signes de fatigue.
- ✓ Éviter de conduire en cas de grande fatigue.
- ✓ Partager la conduite lorsque c'est possible.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une nuit de moins de 6 heures de sommeil peut diviser par deux la capacité d'attention.

Après 17 heures d'éveil, les performances de conduite sont comparables à celles d'un taux d'alcoolémie de 0,5 g/l.

Les micro-sommeils surviennent souvent sans prévenir et peuvent durer de 1 à 4 secondes.

La fatigue n'est pas une faiblesse,
c'est un signal qu'il faut écouter.



EXERCICE D'ÉCHANGE

- 1 Quels sont, selon vous, les principaux facteurs de fatigue dans notre métier ?
- 2 Avez-vous déjà ressenti une baisse de vigilance au volant ?
- 3 Quelles solutions pouvons-nous mettre en place pour mieux gérer la fatigue et la charge mentale ?

Échangeons sur nos expériences
et nos bonnes pratiques.



Un esprit plus disponible, c'est une route plus sûre.

La fatigue et les préoccupations peuvent attendre.
Sur la route, ma priorité est de rester vigilant.

Bien conduire,
c'est aussi penser plus loin !