

## Des conseils pour rester vigilant au volant



Long trajet en [voiture](#), chaleur estivale, fatigue accumulée, tout cela facilite la **somnolence au volant**.

Les départs en horaires décalés de nuit ou tôt le matin, la position assise prolongée, le trajet autoroutier monotone et les températures élevées sont les ennemis à combattre au volant l'été sur la route des vacances.

Rester vigilant au volant à tout moment est primordial.

Pour éviter le risque de somnolence au volant, rien ne remplace **le repos avant le départ et pendant le trajet**.

Le meilleur moyen d'éviter de s'endormir au volant est de **reconnaitre les signes d'assoupissement**.

Les **blincillements** et l'opacification, les **yeux qui picotent**, les **paupières lourdes** qui se referment, la **perte d'attention**, la difficulté à regarder un point fixe constitue les premiers signaux du corps.

Le besoin continu de **changer de position**, des **jambes engourdis** et une **raideur de la nuque** sont des signes annonciateurs d'un assoupissement au volant.

Si vous ressentez le moindre signe, il convient d'arrêter de conduire rapidement pour faire une **micro-sieste** ou **passer le volant**.

Nos [conseils](#) pour éviter les risques d'assoupissement au volant:

- **Évitez la conduite de nuit** et préférez un départ de bon matin après une bonne nuit de sommeil. Le manque de lumière, le silence et la conduite sur autoroute incitent le cerveau humain à se mettre naturellement "en veille" et à réduire spontanément sa vigilance la tombée de la nuit.

- **Faites une courte sieste après le déjeuner**. Une pause de 20 minutes après le déjeuner est conseillée.

- **Adaptez votre alimentation**. Avalez un petit-déjeuner consistant en cas de départ matinal. Déjeunez léger durant la journée.

- **Evitez l'alcool.** Renoncez à l'alcool pour éviter l'endormissement.
- **Adaptez la température de l'habitacle.** De fortes chaleurs génèrent la somnolence. Vous ne devez avoir ni trop chaud, ni trop froid. Réglez votre climatisation à une température comprise entre 21 et 23°C.
- **Buvez régulièrement** pendant le trajet. N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau de préférence fraîche.
- **Evitez les médicaments incompatibles avec la conduite.** Si vous suivez un traitement médical, vérifiez si les médicaments sont compatibles avec la conduite. Certains médicaments renforcent considérablement le risque de somnolence.
- Faites une pause toutes les deux heures. Sortez de votre voiture, faites des mouvements, étirez vos muscles et marchez. Le sport donne un coup de fouet.

Contrairement aux idées reçues, **le café ne réveille pas un conducteur** en phase d'assoupissement au volant. Le café simule provisoirement le système nerveux. L'abus de café a des effets secondaires (anxiété, tremblements, mauvaise coordination) qui peuvent troubler la conduite.

Eric Houguet, 27/07/2018