



QUELLE PRÉVENTION ? **SANTÉ ET CONDUITE**



Une étude récente révèle que les personnes qui conduisent malgré leur état de fatigue ont **un risque jusqu'à 3 fois plus élevé d'accidents** de la circulation. Au-delà de 17 heures de veille active, les réflexes de l'automobiliste diminuent autant que s'il avait un taux d'alcool de 0,5 g/l dans le sang.

- 1** Il est inutile d'essayer de lutter contre la somnolence. **Dès les premiers signes, arrêtez-vous**, même s'il ne vous reste que peu de kilomètres à parcourir car ils nécessitent eux aussi votre attention. Dans tous les cas, une pause toutes les 2 heures est indispensable.
- 2** Certains créneaux horaires sont particulièrement propices à la somnolence : la nuit entre 2h et 5h et, dans la journée, entre 13h et 15h, à l'heure de la sieste.
- 3** Plusieurs facteurs aggravent la fatigue : le manque ou une mauvaise qualité de sommeil, un repas trop lourd (trop sucré ou trop gras), l'absorption même modérée d'alcool ou de stupéfiants tel que le cannabis, la chaleur ou le froid excessif dans la voiture, la cigarette par la réduction de l'oxygène dans l'habitacle qu'elle entraîne...

Pour aller plus loin

- www.preventionroutiere.asso.fr
- La Prévention Routière édite des dépliants d'information sur d'autres thèmes de sécurité routière : être bien vu et bien voir, la ceinture de sécurité, conduire ou téléphoner...
- La plupart des comités de La Prévention Routière organisent des stages de réactualisation des connaissances à destination des seniors, parfois avec des séances pratiques de conduite.
- Renseignez-vous auprès du comité de La Prévention Routière de votre département.



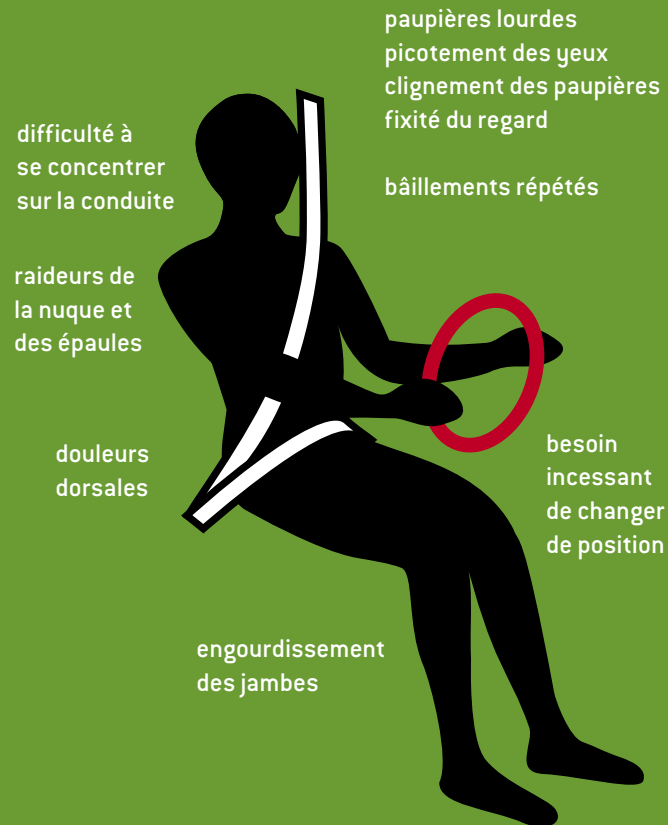
La Prévention Routière
Centre National :
6, avenue Hoche ■ 75008 Paris
Tél. : 01 44 15 27 00 ■ Fax : 01 42 27 98 03
www.preventionroutiere.asso.fr

Ce dépliant a été édité en partenariat
avec les assureurs
de la Fédération Française des Sociétés d'Assurances.



FATIGUE :

les signes qui imposent une pause



REJOIGNEZ-NOUS

ASSOCIATION PRIVÉE. LA PRÉVENTION ROUTIÈRE A BESOIN DE VOUS.

A remplir au verso et à renvoyer dès aujourd'hui, accompagné de votre règlement
à La Prévention Routière, 6 avenue Hoche, 75008 Paris.

SANTÉ ET CONDUITE, QUELLE PRÉVENTION ?

➔ **Conduire un véhicule exige certaines capacités physiques** : motricité, rapidité d'action, vision, audition... et ce quel que soit son âge ou son expérience de la route. En France, contrairement à certains pays européens, aucune visite médicale n'est obligatoire pour obtenir ou conserver le permis « voiture » ou « moto ». Le permis de conduire français n'est pas limité dans le temps.

➔ **S'assurer régulièrement de ses capacités physiques à conduire est indispensable.** Impossible par exemple de bien conduire sans bien voir ou sans réagir rapidement à un événement inattendu. Même si certaines altérations n'apparaissent bien souvent qu'avec l'âge, il faut savoir tout au long de sa vie se remettre en question et vérifier ses capacités physiques à conduire.

➔ Pour déterminer si vous êtes apte à conduire, **provoquez une discussion à ce sujet avec votre médecin traitant et votre ophtalmologiste.** Si vos capacités diminuent, adaptez de vous-même votre conduite : limitez-vous à des itinéraires familiers et évitez les difficultés (conduite de nuit, grands départs de vacances, etc.).

➔ Fièvre, toux, maux de gorge peuvent altérer la vigilance et vos sens, voire abaisser le tonus musculaire, avec un impact direct sur votre capacité à conduire. **Certains traitements ont également une incidence directe sur votre aptitude à conduire.** Votre pharmacien, comme votre médecin, peut vous renseigner utilement à ce sujet.

➔ **Certaines maladies ou handicaps sont incompatibles avec le permis** (syncope récurrente, déficience auditive sévère, acuité visuelle des deux yeux inférieure à 5/10^{ème}...). D'autres autorisent le droit de conduire temporairement ou nécessitent des aménagements obligatoires (rétroviseurs bilatéraux, embrayage automatique, etc.). Certaines restrictions peuvent être émises sur le permis de conduire. Pour plus d'informations, contactez le service des permis de conduire de votre préfecture.

à savoir

S i l'un de vos proches ne veut pas arrêter de conduire malgré des troubles importants et à défaut de le convaincre, demandez à son médecin traitant d'intervenir. Si après cela, il refuse toujours d'entendre raison, il est possible en dernier recours d'avertir le préfet qui pourra saisir la commission médicale départementale. Cette commission vérifiera que le conducteur a bien les capacités physiques nécessaires pour conduire. En cas d'avis d'aptitude, le préfet pourra à l'extrême annuler le permis.

LES PICTOGRAMMES

Ils signalent sur le conditionnement de certains médicaments les effets du traitement sur la conduite.



CODE DE LA SANTÉ

CE QUE DIT LE

➔ Le médecin doit donner à son patient une information claire et appropriée sur son état de santé. Si une affection ou un traitement est susceptible d'avoir des conséquences sur la conduite d'un véhicule, le médecin, tenu au secret professionnel, le signale au patient. Le patient informé doit alors prendre les dispositions adéquates (arrêt de la conduite, aménagement du véhicule, consultation d'un spécialiste...). En cas de doute, provoquez une discussion à ce sujet lors de la consultation.

FAUSSES

« Les conducteurs âgés ont plus d'accidents que les autres. »
Statistiquement, ce sont les jeunes qui composent une catégorie de conducteurs « à risque ». Toutefois, au-delà de 75 ans, le nombre d'accidents augmente à nouveau. Les dommages corporels sont plus importants, notamment du fait de la vulnérabilité et la fragilité des personnes de cet âge.

« Un médicament vendu sans ordonnance n'altère pas ma capacité à conduire. »
Certains médicaments, notamment les sirops contre la toux contenant de la codéine ou ses dérivés, peuvent provoquer une somnolence incompatible avec la conduite. Vérifiez si le conditionnement du médicament comporte un pictogramme.

« Ceux qui ont des problèmes de vue le savent bien. »

D'après l'Association nationale pour l'amélioration de la vue, un automobiliste sur trois voit mal et l'ignore, un sur vingt très mal et ne le sait pas. Faites contrôler votre vue régulièrement.



SOUTENEZ LA PRÉVENTION ROUTIÈRE
OUI, je souhaite vous aider et je fais un don d'un montant de : 15 € 30 € autre €
Je joins mon chèque à l'ordre de La Prévention Routière ou je fais un don en ligne sur le site Internet : www.preventionroutiere.asso.fr
Je complète mes coordonnées : Mme Mlle M. Nom
Prénom
Code postal Ville Adresse Date de naissance
NB : Tout don adressé à La Prévention Routière donne droit à une réduction d'impôt équivalente à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable. Un reçu fiscal vous sera envoyé en début d'année prochaine.

