

VOTRE LOGO  
ICI

SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE **VIVRE,  
ENSEMBLE**



# FATIGUE & CONDUITE

## LES SIGNES DE LA FATIGUE



PICOTEMENT  
DES YEUX  
REGARD FIXE



DOULEUR  
MUSCULAIRE



BÂILLEMENTS

## SUR LA ROUTE LA FATIGUE C'EST



1/3

DES ACCIDENTS  
MORTELS  
SUR L'AUTOROUTE

10 À 15 %

DES CONDUCTEURS  
PROFESSIONNELS  
SONT CONCERNÉS  
PAR LA SOMNOLENCE  
AU VOLANT

LE RISQUE D'AVOIR  
UN ACCIDENT DANS  
LA 1/2 HEURE QUI SUIT  
LES PREMIERS SIGNES  
DE SOMNOLENCE

x3 ou x4

## AYEZ LE BON RÉFLEXE

PARTEZ BIEN REPOSÉ, FAITES UNE PAUSE  
**TOUTES LES DEUX HEURES** ET ARRÊTEZ-VOUS  
DÈS LES PREMIERS SIGNES DE FATIGUE  
POUR FAIRE UNE **MICRO-SIESTE**