



# FATIGUE ET SOMNOLENCE



La fatigue et la somnolence au volant représentent un réel danger et augmentent le risque d'accident.

Il est souvent difficile pour un conducteur d'évaluer son état de fatigue. Parmi lessignes significatifs, le picotement des yeux, le raidissement de la nuque, des douleurs dans le dos et le regard qui se fixe.

A ne pas confondre avec la somnolence qui se caractérise par une difficulté à rester éveillé et un risque d'endormissement, des bâillements et les paupières lourdes. Plus grave encore la somnolence peut se manifester par des périodes d'endormissement très courtes (de 1 à 4 secondes) pouvant être fatales pour votre sécurité et celle des autres.

Le risque d'avoir un accident est **8 fois** plus important lorsqu'on est somnolent

**NARSA**  
الوَكَالَةُ الْوَصِيفَةُ لِلسلامَةِ الْمُرْتَبَةِ  
WAKALA AL-WASIFIYA L-LIL-SALAMA AL-MURTABA

📍 AV. AL ARÂAR,  
HAY RIAD - RABAT

☎ +(212) 5 37 71 22 80 / 01

📠 +(212) 5 37 71 69 53 / 71

🌐 www.nrsa.ma

➡ NARSA20

➡ NARSASERVICES

➡ NARSA\_ma

➡ Narsa20

➡ NARSAMAROC



## Un accident mortel

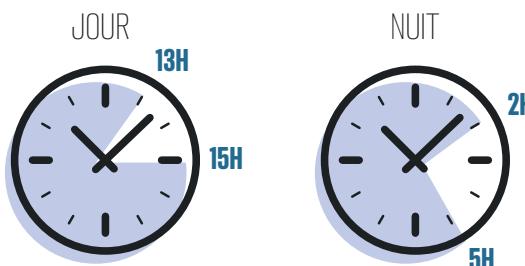
sur trois est lié à  
un endormissement  
au volant

Votre sécurité...Notre priorité

# 40 % des accidents mortels

sont à déplorer entre 22 h et 5 h du matin ? En cause : une vision de nuit médiocre, la fatigue lorsqu'on prend la route après une journée de travail, une visibilité réduite de nuit.

## Les heures à fort risque d'endormissement



- Sur l'autoroute, **1 accident mortel** sur 3 est associé à la somnolence.
- Dès les premiers signes de somnolence, les risques d'avoir un accident sont **multipliés par 3 ou 4**.

## NOS CONSEILS

- **Arrêtez-vous**  
dès les premiers signes de somnolence.
- **Imposez-vous une pause**  
toutes les 2 heures en cas de long trajet.
- **Ne prenez pas la route**  
des vacances en ayant un manque de sommeil.
- **Ne conduisez pas**  
à grande vitesse, cela augmente la fatigue.
- **lisez attentivement la notice**  
Lors de la prise d'un médicament certains d'entre eux peuvent avoir comme effet secondaire la somnolence.

## LES SIGNES D'ALERTE



Arrêtez-vous aussitôt dès que vous ressentez :

- Des bâillements répétés
- Des raideurs dans la nuque et les bras
- Le besoin fréquent de porter les mains à votre visage ou à votre cou
- La sensation d'avoir "les yeux qui se ferment"

Vos reflexes se trouvent ralenti, vous pouvez vous en rendre compte si quelque chose vous surprend sur la route.

