



**POUR LA TOUSSAINT  
FAITES VOUS UNE FLEUR**

**Anticipez la  
sommolence,**

**L'ACCIDENT PEUT ATTENDRE !**

**le téléphone aussi !**

Conseil, soutien, accompagnement des  
victimes de la route.

Appelez le 0820 30 3000 \*0,06€/min

**& VICTIMES<sup>ORG</sup>  
& CITOYENS**

## QUELS SONT LES SIGNES DE FATIGUE ET DE SOMNOLENCE?

Paupières lourdes, bâillements répétés, difficulté à se concentrer sur la conduite, micro sommeil, raideurs de la nuque, besoin de changer de position sans cesse;

4 astuces pour les combattre:

- 😴 Dormez suffisamment avant de partir
- 😴 Soyez vigilant aux indications de vos médicaments
- 😴 Faites des pauses dès les premiers signes de fatigue
- 😴 Faites une sieste de 15 minutes après avoir bu un café

## QUELLES SONT LES DANGERS DE LA DOUBLE-TÂCHE ?

Lorsque nous réalisons deux tâches simultanément la concentration déployée pour l'une ne permet pas de partager l'attention nécessaire à une seconde.

En conduite, le téléphone altère la capacité d'évaluer une situation, de prendre des décisions, d'être attentif, donc de conduire correctement.

🚫 Ne pas téléphoner

🚫 Ne pas lire ni envoyer des messages

Ne pas jeter sur la voie publique