

## La fatigue & la somnolence au volant

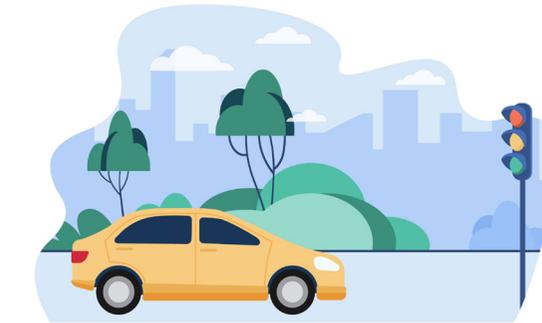
### Effets de la fatigue au volant :

- Difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes
- Inattention à la signalisation, au trafic, aux distances de sécurité.
- Diminution des réflexes et augmentation du temps de réaction.

### Augmentation du risque d'accident :

- 9% accidents liés à la somnolence au volant.
- Somnolence responsable d'un accident mortel sur trois sur l'autoroute.
- Risques accrus lors d'une conduite entre 2h et 5h du matin et entre 13h et 15h.

**Conseils : Manger équilibré et bien s'hydrater. Prendre régulièrement des pauses. Dormir environ 7 heures par nuit.**



Pour accompagner les entreprises au repérage et à la traçabilité des expositions professionnelles individuelles et collectives, **AMET Santé au Travail** vous met à votre disposition une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de santé mais aussi d'une équipe de préventeurs spécialisés.



[contact@amet.org](mailto:contact@amet.org)

01 49 35 82 50

Crédits images : ©Flaticon ©Freepik



**FATIGUE**

**ALCOOL, DROGUES**

**& MÉDICAMENTS**

**AU VOLANT**

**- PRÉVENTION -**

Document conçu et réalisé par AMET Santé au Travail – Siret 78565699500020



[www.amet.org](http://www.amet.org)



**Attention : Bien lire les notices des médicaments avant de prendre le volant**

# Les effets des substances psychoactives sur la conduite



## La consommation d'alcool

### Effets de l'alcool au volant :

- Troubles visuels : mauvaise estimation du relief, de la profondeur et des distances, rétrécissement du champ visuel.
- Troubles du comportement : euphorie, désinhibition, agressivité.
- Sous-estimation des risques (excès de vitesse, non-respect de la signalisation).

### Infraction au Code de la route :

- Taux d'alcool < 0,5 g/L dans le sang.
- Taux d'alcool < 0,25 mg/L dans l'air expiré.

Cas particuliers des permis probatoires et conducteurs de transport de personnes (autobus et autocars) : taux d'alcool < 0,2 g/L dans le sang.

**34% des accidents mortels sur la route sont liés à la consommation d'alcool**

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur =



25cl de bière



2,5cl de pastis



12cl de champagne



3cl de whisky



12cl de vin



3cl de digestif

## CONTRÔLE DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES AU TRAVAIL

Article R4228-21 du Code du Travail : « Il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse. »

Possibilité de l'entreprise à procéder à des contrôles d'alcoolémie ou de consommation d'autres drogues sur les lieux de travail sous certaines conditions :

- Inscription dans le règlement intérieur de l'établissement.
- Postes de travail où un état d'ivresse constituerait un danger pour le salarié ou son entourage (conduite de véhicules, utilisation de machines dangereuses...).
- Possibilité au salarié de procéder à une contre-expertise.

## La consommation de drogues

### Effets du cannabis :

- Altération de la vision et de l'audition.
- Diminution des capacités de coordination.
- Augmentation du temps de réaction.

### Effets de l'ecstasy ou de la cocaïne :

- Euphorie et excitation pouvant masquer la fatigue.
- Sentiment de bien-être et de toute puissance pouvant pousser le conducteur à prendre des risques.

## Détention et consommation de stupéfiants interdits par la loi

### Interdiction de conduire sous l'influence de stupéfiants, quel qu'en soit le taux

Effets cumulés de la consommation de drogues et d'alcool :  
**Alcool + Cannabis = RISQUE x 15**

	Femme					Homme				
	1 verre	2 verres	3 verres	4 verres	5 verres	1 verre	2 verres	3 verres	4 verres	5 verres
50 kg	0,2 g/L	0,5g/L	0,7g/L	0,9g/L	1,2/L	0,2g/L	0,4g/L	0,6g/L	0,8g/L	1,0g/L
60 kg	0,2g/L	0,4g/L	0,6g/L	0,8g/L	1,0g/L	0,1g/L	0,3g/L	0,5g/L	0,6g/L	0,8g/L
70 kg	0,1g/L	0,3g/L	0,5g/L	0,7g/L	0,9g/L	0,1g/L	0,3g/L	0,5g/L	0,6g/L	0,8g/L
80 kg	0,1g/L	0,3g/L	0,5g/L	0,7g/L	0,8g/L	0,1g/L	0,3g/L	0,4g/L	0,5g/L	0,7g/L
90 kg						0,1g/L	0,2g/L	0,4g/L	0,5g/L	0,6g/L