

MISSION : bien se reposer !

- Repas sain et équilibré le soir.
- Adapter l'heure du coucher à votre activité du lendemain.
- Le sommeil se prépare : se déconnecter des écrans, céder à la pression du sommeil, calme et obscurité (ces conseils sont également valables pour les personnes qui dorment par nécessité le jour).
- Privation de sommeil de + de 3h par nuit = sieste indispensable.
- Durant la journée s'exposer à la lumière.
- Pas trop de stimulants la journée.
- Repos, loisirs et activité physique : la juste mesure

Association en Santé au Travail du Pays Basque

Tel. : 05.59.25.61.08

www.astpb.com



Vigilance & conduite

Améliorer la vigilance, lutter contre la fatigue et prévenir les accidents de la route : Faites le bilan !





Chauffeur n'est pas un métier comme les autres !

Il est donc impératif de rester attentif aux gestes quotidiens qui permettent de rester en forme !

Ne pas tricher avec la fatigue !

L'horloge biologique dicte les heures du sommeil.

De **1h à 6h** du matin c'est une plage horaire à fort risque de **perte de vigilance** et d'endormissement.

Faire le « plein » avant de partir !

Attention si le réservoir de sommeil n'est pas rechargé avant de partir, le corps fera tout pour récupérer ce manque de sommeil !

Être vigilant si :

- Bâillement, tête lourde
- Retard de réactions
- Troubles du jugement
- Somnolence après les repas
- Éblouissement inhabituel, troubles de la vision
- Maux de tête...

Attention ces troubles de la vigilance représentent un risque pour votre intégrité physique mais aussi celles des autres. Ils sont similaires à ceux générés par l'**alcool** et certains **médicaments** !

Questionnaire de somnolence d'Epworth :

Evaluer votre niveau de somnolence durant la journée.

Entourer le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

0 = aucune chance de s'endormir ou somnoler

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

Situation	Chance de s'endormir			
	0	1	2	3
Assis en train de lire				
En train de regarder la télévision				
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)				
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt				
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent				
Étant assis en parlant avec quelqu'un				
Assis au calme après un déjeuner sans alcool				
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes				

Faites le total =

Total < **11** vigilance normale

Total entre **11** et **16** somnolence anormale

Total > **16** somnolence sévère imposant l'arrêt de la conduite et la consultation d'un médecin.

Arrêtez-vous dès que vous sentez les signes de fatigue, même si vous êtes presque arrivé !

Sieste de 20 min = vigilance 1 à 2h !