

La fatigue et la Vigilance

Fiche de révision
Code de la route : THEME 2

1) Les signes de fatigue :

- Le bâillement.
- Les yeux commencent à piquer.
- Les paupières deviennent lourdes.
- Des douleurs peuvent apparaître au dos, la nuque et les épaules.

La fatigue entraine

- Un temps de réaction plus long.
- Des difficultés à se concentrer.
- Un risque d'endormissement au volant.
- Un risque d'accident plus élevé.

2) Comment l'anticiper ?

- partir bien reposé
- éviter de conduire pendant les périodes où la vigilance est plus faible, (entre 14 h et 16 h et entre 2 h et 5 h du matin)
- prévoir un repas léger avant de prendre la route
- faire une pause d'au moins 15 minutes toutes les deux heures.

