

Fatigue au volant : un risque trop méconnu

La fatigue est sournoise et souvent inattendue. Ses effets – perte de vigilance et assoupissement – sont responsables de la majorité des accidents sur autoroute. Le phénomène dépasse désormais la vitesse excessive et la conduite en état d'ébriété.

L'AMPLEUR DU PHÉNOMÈNE

Trop d'accidents commencent par un bâillement. Pourtant, les conducteurs ne prennent pas toujours au sérieux les premiers signes de fatigue. Résultat, la somnolence au volant est aujourd'hui la 1^{re} cause d'accidents mortels sur autoroute. Cela représente un décès sur trois.

Une enquête épidémiologique menée en 2010 à partir d'entretiens avec plus de 4 800 conducteurs révèle qu'une personne sur trois a connu au moins un épisode de somnolence sévère au volant au cours de l'année précédente. Et dans plus d'un cas sur dix, le conducteur a évité de justesse une collision, dont la moitié est attribuée à la somnolence. Les accès de somnolence sont très répandus, beaucoup plus qu'on ne le croit. Ils ont des points communs qu'il faut connaître et ne pas négliger.

RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE

Lorsque l'organisme est fatigué il envoie des messages au cerveau. Juste avant l'endormissement, celui-ci émet des ondes relaxantes procurant une sorte de bien être pendant quelques secondes. La fatigue procure un faux sentiment de sécurité. Les ondes du cerveau deviennent ensuite moins rapides pendant quelques minutes et c'est à ce moment qu'interviennent certaines modifications : bâillements, raideurs dans la nuque, douleur dans le dos, regard fixe, difficulté de concentration, endormissements passagers, paupières lourdes, périodes d'absence, désir fréquent de changer de position. Lorsque ces signes apparaissent, il faut tout de suite chercher à faire une pause et à dormir. Attention, le danger devient extrême lorsque le conducteur a les paupières qui se ferment, qu'il a des difficultés à maintenir une vitesse constante ou à maintenir une trajectoire. Arrivé à ce seuil de fatigue le conducteur peut passer à tout instant, et brutalement, dans le sommeil. On pense pouvoir tenir le coup, mais le cerveau décide tout seul de se déconnecter, coupant en quelque sorte la lumière et le son.

LE PIÈGE DES “MICRO-SOMMEILS”

De jour comme de nuit, on n'est jamais à l'abri de phases de “micro-sommeils” c'est-à-dire une sorte d'éveil passif qui ne permet pas de gérer correctement l'imprévu ou l'inattendu. Des études scientifiques ont permis de mettre en évidence les périodes de baisse de vigilance et de “micro-sommeil”. Sur 50 trajets réalisés entre Paris et Lyon (environ 4 heures de conduite), il a été observé, de jour comme de nuit, jusqu'à 30 minutes cumulées de baisses de vigilance à 120 km/h, ce qui correspond à 60 kilomètres parcourus avec un risque aggravé d'accident lié à l'assoupissement. La fatigue et le besoin de dormir conduisent et accentuent les “micro-sommeils”.

LE VÉHICULE INTELLIGENT : LA SOLUTION ?

Alors que les gestionnaires de réseau travaillent à l'amélioration des infrastructures routière

(chaussée équipée de bandes rugueuses pour avertir le conducteur distrait d'une déviation de la trajectoire de son véhicule, développement des aires de repos...), les constructeurs, quant à eux, militent fortement pour les technologies embarquées afin de prévenir ou réduire les effets de la fatigue au volant.

Parmi ces technologies, il y a celles qui permettent de surveiller le comportement du véhicule et de minimiser les conséquences sur la conduite. Les trois principaux systèmes, qui ont déjà fait leur apparition et qui sont proposés en option sur certains véhicules, sont les suivants :

- Le régulateur de vitesse autonome qui est un système de régulation basé sur les informations détectées par des capteurs embarqués. Ces capteurs, reliés à un radar ou des lasers, déclenchent le ralentissement de la voiture si elle s'approche trop du véhicule qui la précède, puis le retour à une vitesse préétablie lorsque le trafic le permet.
- Les systèmes anticollision, connus également sous le nom d'alerte de collision frontale, utilisent un radar et parfois des capteurs laser pour détecter une collision imminente. Selon les systèmes, ils peuvent alerter le conducteur, pré-activer les freins, gonfler les sièges pour un soutien supplémentaire, déplacer le siège du passager, modifier la position du repose-tête afin d'éviter le coup du lapin, tendre les ceintures de sécurité et freiner automatiquement, de manière partielle ou totale pour minimiser l'impact.
- Le système d'avertissement de sortie de route qui prévient le conducteur lorsque le véhicule dévie de sa trajectoire sur les autoroutes et les grandes artères. Une caméra installée en haut du pare-brise balaie la route sur un rayon de 40 degrés et détecte les lignes blanches discontinues délimitant les voies de circulation. L'ordinateur de bord reconnaît la trajectoire particulière du conducteur, contrôle l'angle des virages et utilise des facteurs tels que la vitesse du véhicule pour calculer le degré de braquage requis. Toutefois, il faut reconnaître que l'absence de marquage au sol ou le mauvais temps nuit à l'efficacité du système.

À côté de ces systèmes, on retrouve ceux qui permettent de détecter la somnolence (caméras, capteurs...). Ils permettent de mesurer le comportement du conducteur comme les mouvements des yeux et des paupières, les mouvements caractéristiques du visage, les ondes cérébrales, la tenue du volant, etc. Ces systèmes avertissent le conducteur, par une alerte sonore et/ou visuelle, lorsqu'il est trop somnolent pour continuer la route en toute sécurité.

Bien qu'encourageante, la fiabilité de ces dispositifs n'a pas encore été établie. Les conducteurs, ne peuvent pas se reposer entièrement sur eux pour estimer la capacité à la conduite mais doivent se baser sur leur propre évaluation et, surtout, tout mettre en œuvre pour rester vigilant au volant.

DIX CONSEILS POUR ÉVITER LA SOMNOLENCE AU VOLANT :

- 1. Dormez bien les nuits précédant votre départ :** le manque de sommeil s'accumule ; 7 nuits consécutives écourtées de 2 heures de repos équivalent à une nuit blanche.
- 2. Mangez léger :** bannissez les plats riches en graisse, dont la digestion endort, et les sucres, qui provoquent un coup de pompe une fois "dépensés". Préférez les sucres lents (pâtes, riz) et les viandes grillées.
- 3. Pensez à vous hydrater régulièrement :** pas d'alcool naturellement, mais de l'eau à volonté. Attention aux boissons excitantes (café, thé) dont l'abus énerve plus qu'il ne repousse la fatigue.
- 4. Faites des pauses fréquentes :** une pause de 10 à 20 mn au moins toutes les 2 heures.
- 5. Évitez de voyager au moment de la journée durant lesquels la vigilance est amoindrie :** soit entre 2 heures et 5 heures du matin et entre 13 heures et 16 heures.
- 6. Évitez certains médicaments :** ceux qui peuvent entraîner une perte de vigilance sont signalés sur les boîtes de médicaments par un pictogramme représentant une voiture entourée d'un triangle rouge.

- 7. Aérez régulièrement l'habitacle :** renouveler l'air permet de se rafraîchir et de récupérer du tonus.
- 8. Vérifiez la position du siège et l'inclinaison du dossier :** une assise confortable atténue la fatigue du dos et des épaules.
- 9. Partagez le volant :** un impératif en cas de long trajet, à deux ou plus. Une même personne doit éviter de conduire plus de 6 à 8 heures par jour.
- 10. Si le sommeil vient, prenez le temps de dormir :** en cas de fatigue prononcée n'hésitez pas à dormir deux heures, vous aurez ainsi effectué un cycle de sommeil complet.