

Pour une autoroute toujours plus sûre

2 SOMNOLENCE
AU VOLANT :

**CONSEILS
POUR ÉVITER
LES RISQUES**



mobilité club
france





Dès les premiers signes d'alerte : **arrêtez-vous !**

Même s'il ne vous reste que quelques kilomètres à parcourir, faites une pause sur une aire de repos ou de services.





Pour récupérer,
faites une sieste
de 15 à 20 minutes





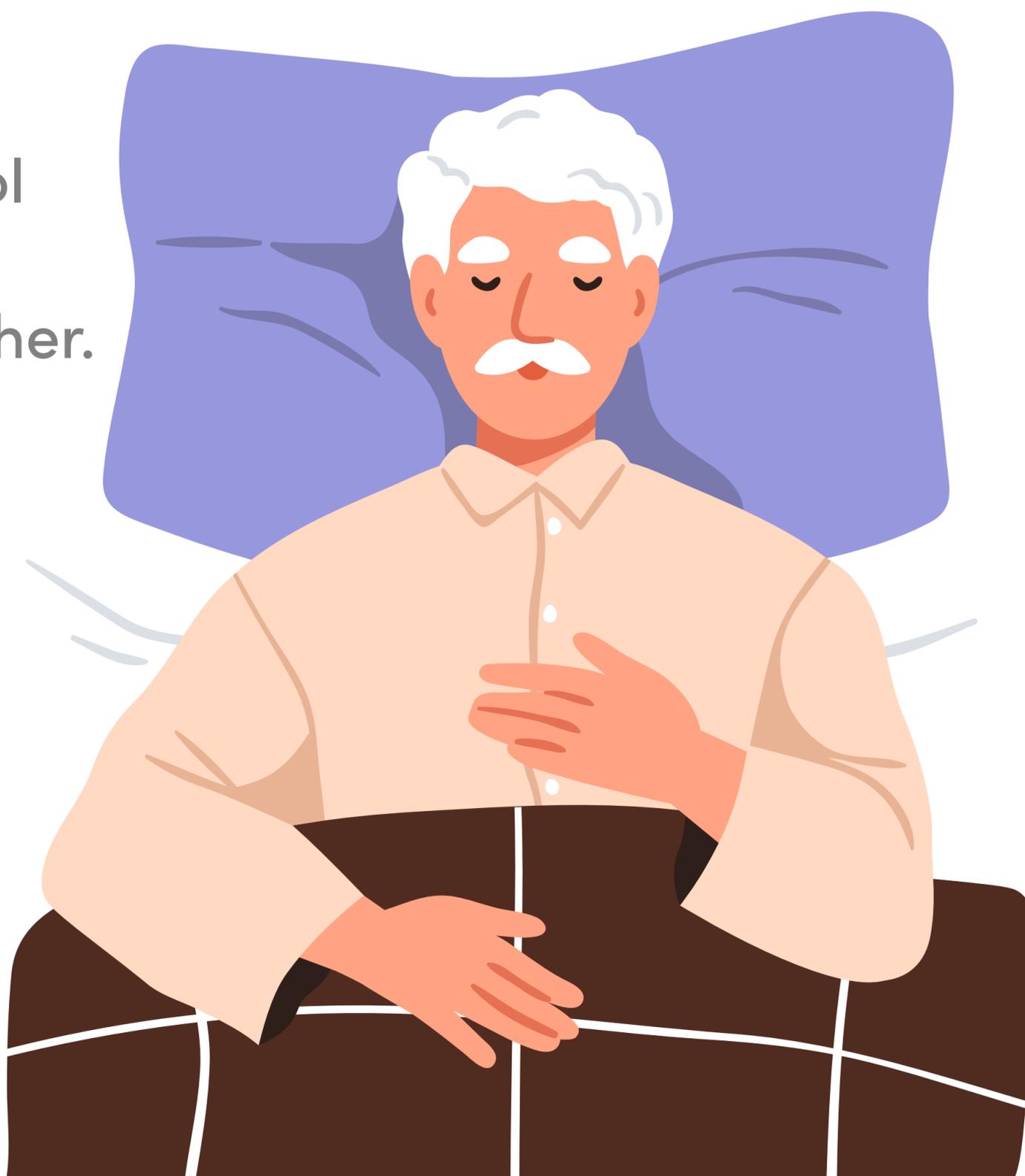
Après votre sieste, **marchez et hydratez-vous**





La veille du départ, **reposez-vous bien**

Mangez
léger et
sans alcool
avant de
vous coucher.



Certains médicaments **ne sont pas compatibles** avec la conduite

ATTENTION



NIVEAU 1



NIVEAU 2



NIVEAU 3

Agir pour une mobilité
sûre et durable pour tous



mobilité club
france

