

#2

Somnolence au volant : attention danger !



Nos conseils pour éviter les risques

A hand holding a sign that says STOP!

STOP!

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.



Aire de repos



Aire de service



Pour récupérer,
faites une sieste
de 15 à 20 minutes.



Après votre sieste,
marchez et hydratez-vous
avant de reprendre le volant.



La veille du départ,
**dormez bien après un
repas léger sans alcool.**



ATTENTION !

Certains médicaments sont
contre-indiqués pour la conduite.



NIVEAU 1



NIVEAU 2



NIVEAU 3