

Somnolence au volant : attention danger !



Nos conseils pour éviter les risques

A hand holding a red sign that says "STOP!". The sign is rectangular with rounded corners and a white border. The word "STOP!" is written in white, bold, sans-serif capital letters. The hand is light-skinned and is gripping a grey pole that supports the sign.

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