

*Pour une autoroute toujours plus sûre*

# Somnolence au volant :

**nos conseils pour éviter les risques**



**mobilité club**  
france

**ASFA**  
AUTOROUTES & OUVRAGES CONCÉDÉS

# 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



# Reposez-vous bien la veille du départ

après avoir pris un repas léger sans alcool



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



# Après votre sieste

**marchez et hydratez-vous**



# Certains médicaments sont contre-indiqués pour la conduite

**ATTENTION !**

