

# FICHE MOTO N°10 :

## LA FATIGUE ET LA ROUTE DE NUIT

### LES 4 QUESTIONS

- La fatigue ?
- La somnolence ?
- Solutions ?
- La route de nuit ?

#### **La fatigue, c'est la difficulté à rester concentré**

Les signes :

- - Les yeux picotent
- - Raideurs dans le dos, les épaules et le cou, sensation d'être mal assis.
- - le regard se fixe

Les effets de la fatigue :

- - Gestes et vision moins efficaces
- - Réactions plus lentes

#### **La somnolence, c'est la difficulté à rester éveillé**

Les risques d'avoir un accident dans la ½ heure qui suit l'apparition des premiers signes sont multipliés par 3 ou 4

Les signes :

- - Bâillements
- - Paupières lourdes

Les effets de la somnolence :

- - Envie de dormir, endormissement, période de micro sommeil
- - Prise de risques plus importants pour arriver plus rapidement

#### **Solutions :**

Le départ doit être anticipé et vous devez être reposé et en bonne forme physique.

Vous devez vous alimenter normalement et sans excès et ne pas avoir bu d'alcool

#### **La route de nuit :**

Les précautions à prendre avant le départ :

- - le bon état, la propreté, le réglage, le bon fonctionnement du véhicule
- - S'équiper pour se protéger du froid et de l'humidité

Les précautions à prendre pendant le trajet :

- - Faire des pauses
- - Réduire sa vitesse
- - Se méfier des coups de pompe
- - En cas d'éblouissement, il faut fixer le bord droit de la route

#### **Les accidents:**

La fatigue et la somnolence augmente considérablement le risque d'accident.

1 accident sur 3 sur autoroute est lié à la somnolence

30 % des motards se tue la nuit