

# La fatigue et la route de nuit

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

## LA FATIGUE ET LA SOMNOLENCE

La fatigue et la somnolence augmentent considérablement le risque d'accident. **1/3 des accidents mortels sur autoroute est associé à la somnolence.** Rappelons que seulement 8% des accidents moto se produisent sur autoroute. Pour un motocycliste la vigilance et l'efficacité sont primordiales. Il est important de savoir analyser les signes de la fatigue, de la sentir venir et de connaître ses effets pour la contrer. La fatigue comporte plusieurs phases, avec des degrés de dangerosité croissants.

La fatigue. Qu'est-ce que la fatigue ? La fatigue, c'est avant tout la difficulté à rester concentré. Les signes de la fatigue :

- picotement des yeux
- cou et épaules raides, presque douloureux, sensation d'être mal assis en selle
- douleurs de dos, position et posture plus difficile à tenir
- regard fixe

Les effets de la fatigue :

- les gestes et le regard sont moins efficaces
- les réactions et les réflexes sont plus lents
- La somnolence. La somnolence, c'est la difficulté à rester éveillé? Un véritable ennemi sur la route.

Les signes de la somnolence :

- bâillements
- paupières lourdes

Les effets de la somnolence :

- une tendance à prendre des risques pour arriver plus rapidement
- une forte et irrésistible envie de dormir
- des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes)
- un endormissement.

Dès les premiers signes de somnolence, il faut parvenir à s'arrêter. Les risques d'avoir un accident dans la 1/2 heure suivant les premiers signes sont multipliés par 3 ou 4.

### Solution pour lutter contre la fatigue et la somnolence

- **S'arrêter régulièrement** pour se reposer (conseillé toutes les heures à moto). Bien se reposer avant le départ, afin de réduire la fatigue et ses éventuels effets.
- **S'alimenter normalement**, mais sans excès, afin de réduire les risques liés à la digestion, laquelle provoque des besoins de dormir. Ne pas absorber d'alcool, adapter sa vitesse aux circonstances. Une vitesse excessive induit une fatigue supplémentaire.

## **Conclusion - Comprendre la fatigue et ses conséquences sur la route de nuit**

La fatigue et la somnolence sont des facteurs à prendre absolument en compte lorsque l'on prend la route, et ce quel que soit votre âge ou votre condition physique. L'endurance est certes différente pour chacun, mais souvenez vous que qui peut le plus, peut également le moins. Se reposer, c'est aussi parfois gagner du temps tant la route peut devenir pénible en cas de fatigue ou de lassitude. La fatigue peut agir comme une drogue et réduire le temps de réponse tout en influant sur la manière de réagir face à une situation donnée. La conduite de nuit est très particulière, et l'éclairage d'une moto n'aide pas toujours non plus, du fait de l'effort qu'il demande pour conserver une bonne lecture de la route. La réduction du champ de vision et de perception, mais aussi la faible circulation sont autant de points pouvant se révéler accidentogènes. Pensez à ce que représente pour vous la nuit, aux multiples dangers contenus "dans le noir", qu'ils soient sur la route ou bien liés à la vision ou la visibilité.