Cap Nuit

APNÉE OR NOT APNÉE ?

FICHE CONSEIL N°2 · PRÉVENTION ROUTIÈRE

Somnolence au volant : savoir s'arrêter à temps



La somnolence est l'une des premières causes d'accidents mortels sur autoroute. Quelques secondes d'endormissement suffisent pour quitter sa voie. La seule vraie solution, c'est de s'arrêter et de dormir.

Les signaux d'alerte

- Bâillements répétés
- Paupières lourdes, yeux qui piquent
- Raideur de la nuque, besoin de bouger
- Difficulté à garder sa trajectoire ou sa vitesse
- Aucun souvenir des derniers kilomètres

Au moindre signal

- Arrêtez-vous dès que possible, en sécurité
- Faites une sieste de 15 à 20 minutes : c'est le plus efficace
- Le café peut aider, mais ne remplace pas le sommeil
- Fenêtre ouverte ou musique forte : inefficaces

Avant de prendre la route

Dormez suffisamment la nuit précédente, faites une pause toutes les 2 heures, évitez de conduire la nuit et en début d'après-midi, pas d'alcool, et vérifiez le pictogramme des médicaments sur la boîte.

Vous luttez souvent contre le sommeil au volant ? C'est un signe d'alerte : manque de sommeil ou trouble du sommeil, comme l'apnée.

Que faire ?

1. Parlez-en rapidement à votre médecin, avec le résumé de votre test Cap Nuit.
2. Évitez de conduire tant que la cause de cette somnolence n'est pas identifiée et prise en charge.
3. Une fois traitée, la somnolence disparaît le plus souvent.

À retenir

Somnolence = arrêt immédiat | **Sieste courte plutôt que café seul** | **Pause toutes les 2 heures** | **Somnolence fréquente = consultation**

Cap Nuit · le test gratuit en 3 minutes

capnuit.fr

Fiche rédigée par les médecins et experts du sommeil de Médicale Assistance. Elle informe et oriente, mais ne remplace pas une consultation.

Une innovation **Médicale Assistance**