

8 astuces simples pour prévenir la fatigue au volant



1

Faire des pauses régulières

Prévoir de courtes pauses (15 minutes / 2 heures) pour s'étirer, marcher un peu et reprendre de l'énergie.

2

Éviter de consommer de l'alcool et veiller aux effets des médicaments

L'alcool et certains médicaments peuvent aggraver ou bien provoquer la somnolence.

3

S'hydrater correctement et manger léger

Boire suffisamment d'eau pour rester hydraté. La déshydratation peut provoquer des maux de tête et induire le sentiment de fatigue.

! Un repas lourd est facteur d'endormissement

4

Limiter la consommation de caféine

La caféine peut aider à rester éveillé, mais en boire de manière excessive est déconseillé. Son effet stimulant n'est que temporaire et peut affecter votre sommeil ultérieurement.

5

Éviter de conduire pendant les heures de sommeil

Prendre la route aux heures où vous êtes habituellement endormi renforce la probabilité de somnoler durant ces périodes.

6

Écouter de la musique stimulante

Une playlist dynamique ou de la musique qui vous tient éveillé.

7

Prévoir un copilote

La conversation avec un passager aide à rester alerte. Effectuer des relais avec un autre passager détenteur d'un permis de conduire est plus que recommandé.

8

Apprendre à dire "stop"

Savoir écouter son corps, c'est prendre ses responsabilités. Lorsque les premiers signes de somnolence deviennent perceptibles, il est indispensable de faire une pause.

Restez éveillés, c'est circuler en toute sécurité