

• **Les longs trajets.** Ce facteur est une des raisons principales pour laquelle les conducteurs de camions commerciaux sont plus susceptibles d'avoir des accidents liés à la somnolence que les autres automobilistes.

• **Des horaires de travail non conventionnels (ex. le travail posté).** Les travailleurs postés sont probablement plus à risque en raison de leur taux élevé de somnolence diurne.

• **Les troubles du sommeil non diagnostiqués ou non traités** Les troubles du sommeil tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil et la narcolepsie perturbent la quantité et la qualité du sommeil.

• **L'alcool, les somnifères et les autres sédatifs.** La consommation d'alcool, même en petite quantité, en étant déjà fatigué ou après avoir pris des médicaments favorisant le sommeil augmentera significativement le risque d'accidents liés à la somnolence.

## QUELS SONT LES SIGNES INDIQUANT QUE VOUS ÊTES TROP SOMNOLENT POUR CONDUIRE?

La somnolence est le moyen qu'utilise votre corps pour vous dire qu'il a besoin de sommeil, de la même manière que la faim signale que vous avez besoin de nourriture.

Pour les individus en santé, la somnolence peut être causée par ce qui suit:

1. **Une qualité de sommeil médiocre ou inadéquate**
2. **Dormir quand le corps veut être en éveil (ex. les travailleurs de nuit)**
3. **Le temps de la journée : les gens ont tendance à avoir sommeil au milieu de l'après-midi et aussi dans la matinée (ex. 1h à 5 h du matin) indépendamment de la quantité ou la qualité de sommeil dont ils ont précédemment bénéficié**

Les substances telles que les médicaments sur ordonnance, les somnifères en vente libre, et l'alcool peuvent causer la somnolence. La somnolence est également un symptôme majeur des troubles du sommeil, incluant l'apnée du sommeil et la narcolepsie. Si vous avez sommeil ou ressentez des symptômes de somnolence ou les comportements au volant suivants, vous devriez soit vous arrêter et vous reposer ou laisser une autre personne conduire. **3**

## QUE DOIS-JE FAIRE SI JE RESENS DE LA SOMNOLENCE AU VOLANT?

Des études ont montré que les stratégies utilisées par bon nombre de conducteurs quand ils se sentent somnolents ne sont pas efficaces, par exemple, augmenter le volume de la radio, baisser les vitres et activer l'air conditionné. Les stratégies suivantes sont PLUS EFFICACES pour réduire le risque de somnolence au volant :

• **Prévenez la somnolence au volant avant qu'elle ne survienne.** Dormez suffisamment la veille des longs voyages afin d'être bien reposé pour conduire. Un adulte moyen a besoin de 7 heures de sommeil ou plus chaque nuit.

• **Planifiez conduire aux moments où votre corps est plus alerte et faites des pauses fréquentes.**

• **Quand vous en avez la possibilité, faites-vous accompagner d'un compagnon de route vigilant afin de partager le volant.**

• **Utilisez des mesures de prévention efficaces contre la somnolence.** La meilleure mesure de prévention contre la somnolence au volant est d'arrêter la voiture et de vous reposer jusqu'à ce que vous n'ayez plus sommeil. Laissez un compagnon alerte prendre le relais au volant. La caféine et la sieste peuvent accroître la vigilance pendant deux à trois heures de conduite, mais elles ne peuvent pas se substituer à un sommeil adéquat.

• **Consultez un professionnel concernant les facteurs de risque liés à la somnolence au volant.**

Si vous croyez souffrir d'un trouble du sommeil, consultez un médecin. Un traitement efficace des troubles du sommeil réduit la somnolence diurne, améliore la santé physique et mentale, et réduit le risque d'accidents causés par la somnolence au volant.



Société Canadienne  
du Sommeil



Canadian Sleep  
Society

## La somnolence au volant

À QUEL POINT LA SOMNOLENCE AU VOLANT EST-ELLE RÉPANDUE?

QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE D'ACCIDENTS LIÉS À LA SOMNOLENCE?

QUELS SONT LES SIGNES INDIQUANT QUE VOUS ÊTES TROP SOMNOLENT POUR CONDUIRE?

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE RESENS DE LA SOMNOLENCE AU VOLANT?

J. Todd Arnedt, Ph.D.  
Département de Psychiatrie & Neurologie,  
École de Médecine de  
l'Université du Michigan,  
Ann Arbor, MI, USA  
[css-scs.ca](http://css-scs.ca)

Centre du sommeil de l'Atlantique  
Hôpital régional de Saint John  
506-648-6178





## À QUEL POINT LA SOMNOLENCE AU VOLANT EST-ELLE RÉPANDUE?

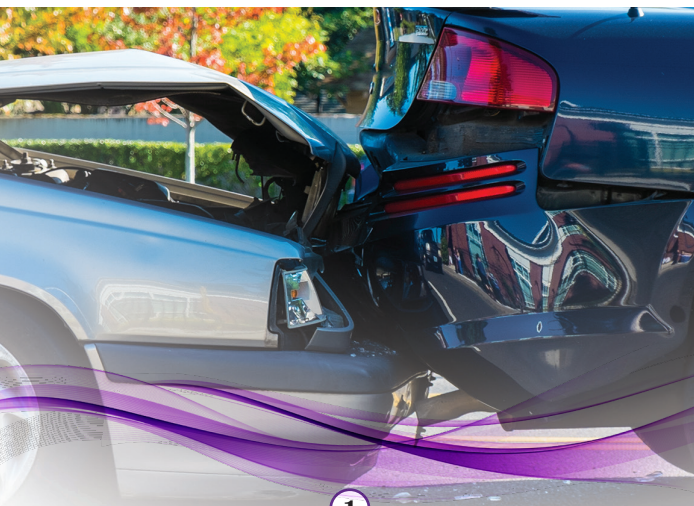
La somnolence au volant constitue un sérieux problème de santé publique. Il s'agit de l'une des causes principales des accidents de la route. Les sondages indiquent que l'année dernière jusqu'à 60 % des automobilistes affirment avoir conduit en état de somnolence et 18 % d'entre eux signalent s'être endormis au volant.

Plusieurs études conviennent que la somnolence au volant contribue à plus de 20 % des décès sur la route.

Les accidents liés à la somnolence ont davantage tendance à :

- **Se produire la nuit ou au milieu de l'après-midi (quand la somnolence est naturellement plus élevée)**
- **Arriver sur les routes à grande vitesse comme les autoroutes**
- **Causer des blessures graves**

Le conducteur est seul et ne fournit aucun effort pour réagir afin d'éviter la collision.



1

## QUELS SONT LES DANGERS DE LA SOMNOLENCE AU VOLANT?

La conduite en état de somnolence peut être aussi dangereuse que la conduite en état d'ébriété. Les facultés de conduite sont aussi affaiblies après une longue nuit blanche qu'avec un taux d'alcoolémie (TA) de 0,08 g %, ce qui est « la limite légale » dans toutes les provinces et tous les territoires canadiens. S'endormir au volant est évidemment dangereux, mais les recherches démontrent aussi que les conducteurs somnolents :

- **Ont un délai de réaction plus long**
- **Sont moins attentifs à leur environnement**
- **Ont des facultés décisionnelles affaiblies, tout ceci les rendant dangereux sur la route**



## QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE D'ACCIDENTS LIÉS À LA SOMNOLENCE?

Aucun automobiliste n'est à l'abri des risques associés à la somnolence au volant – incluant les conducteurs professionnels. Plusieurs facteurs de risque augmentent la probabilité d'accidents liés à la somnolence au volant, à savoir :

- **Le manque de sommeil chronique ou sévère.** L'incapacité à dormir sur une base régulière afin de se sentir alerte durant la journée est peut-être le facteur de risque le plus important des accidents liés à la somnolence.
- **Les jeunes conducteurs masculins.** Le groupe d'âge le plus à risque d'accidents liés à la somnolence est entre 16-24 ans.

2



### BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

*Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.  
Rev 21/05/2020*

### “UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à : la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez [css-scs.ca](http://css-scs.ca) ou écrivez à [info@css-scs.ca](mailto:info@css-scs.ca)

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil



#### Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: [www.dormezladessuscanada.ca](http://www.dormezladessuscanada.ca)