

Symptômes associés à la somnolence	Comportements du (de la) conducteur(trice) somnolent(e)
<ul style="list-style-type: none"> - Fatigue et/ou irritabilité - Sensation de « cogner des clous » - Paupières lourdes ou qui ferment seules - Besoin de se frotter les yeux - Bailler - Moments d'inattention ou perte de mémoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Distractions majeures (ex : manquer des sorties) - Dévier de la voie - Difficulté à maintenir une vitesse constante

ainsi que l'irritabilité. Des études suggèrent également que le traitement efficace des troubles du sommeil réduit le risque d'accidents sur la route causés par la somnolence.

- Quand vous conduisez, surveillez constamment les symptômes de somnolence (voir encadré). Si vous vous sentez fatigué au volant, quittez la route et dirigez-vous vers l'aire de repos la plus proche. Faire une sieste de courte durée (une quinzaine de minutes) ou prendre une ou deux tasses de café (100-200 mg de caféine) peut aider à réduire la somnolence pour une courte période de temps. Ces méthodes sont plus efficaces lorsqu'elles sont combinées, les effets bénéfiques causés par le repos et la caféine ne durent cependant que quelques heures, tout au plus.
- En résumé, aucune méthode ne peut remplacer le repos obtenu AVANT la conduite automobile.

Que faire lorsque vous vous sentez somnolent au volant?

Des études indiquent que les stratégies rapportées par plusieurs conducteurs, telles qu'augmenter le volume de la radio, baisser la vitre de la fenêtre, activer l'air climatisé pour avoir de l'air froid, faire de brefs exercices physiques et chanter, ne sont pas efficaces pour réduire le risque d'accident. Il existe par ailleurs des étapes préventives à suivre avant de prendre le volant :

- Avant d'entreprendre un long voyage, dormez suffisamment la nuit précédant le départ de manière à être bien reposé pour conduire (au moins 8 heures). Planifiez de conduire à un moment où vous vous sentez le plus alerte, comme le matin, et prenez fréquemment des pauses. Ayez toujours un compagnon alerte avec qui vous pouvez partager les différentes tâches reliées à la conduite.
- Si vous croyez être atteint d'un trouble du sommeil, consultez un médecin. Le traitement des troubles du sommeil peut améliorer la somnolence durant le jour

Référence : Ministère des transports de l'Ontario. Rapport annuel de la sécurité au volant de l'Ontario 2001.

Pour la Société canadienne du sommeil:

J. Todd Arnedt, Ph.D.

**Department of Psychiatry & Human Behavior,
Brown Medical School, Providence RI, USA**

&

Dave Davies

**Department of Psychology, Queen's University,
Kingston, Ontario**

La somnolence au volant



**la Société canadienne du
sommeil**

2003

La somnolence au volant est-elle répandue?

La somnolence est la deuxième cause d'accidents impliquant des véhicules motorisés après l'alcool. Dans la dernière année, plus de 50% des gens affirmaient avoir déjà conduit en étant somnolent, tandis que presque 25% révèlent s'être endormi au volant. Les estimations gouvernementales indiquent que la somnolence contribue à un peu plus de 1% des accidents mortels de la route.¹ Toutefois, il semble que ce chiffre soit sous-estimé pour les raisons suivantes :

1. les policiers ont rarement la formation nécessaire pour identifier correctement les indices d'un accident causé par la somnolence;
2. la somnolence n'est généralement pas considérée comme une cause potentielle d'accident;
3. il n'existe pas de « test d'haleine » ou de « test sanguin » pour mesurer la somnolence, comme c'est le cas pour l'intoxication à l'alcool, par exemple.

Certaines études estiment que la somnolence jouerait un rôle majeur dans plus de 25% des accidents de la route à chaque année. Les accidents causés par la somnolence au volant sont plus susceptibles de se produire le soir ou en après-midi (périodes de plus grande somnolence), de se produire sur les routes ayant des limites de vitesses plus élevées, de n'impliquer qu'un seul véhicule qui dévie de sa trajectoire, et d'engendrer des blessures sérieuses. Le conducteur est généralement seul et fait peu d'efforts particuliers pour ralentir ou entreprendre une action visant à réduire les risques d'accidents.

Est-ce dangereux de conduire en étant somnolent?

Des recherches en laboratoire suggèrent que conduire en étant somnolent serait aussi dangereux que de conduire en état d'ébriété. Une étude réalisée

auprès d'une population de jeunes adultes en bonne santé, révèle que la performance à un simulateur de conduite après **18 heures** d'éveil serait affectée de la même manière qu'elle le serait avec une concentration d'alcoolémie de **.05 g%**, ce qui se situe légèrement sous la limite légale permise. Après une **nuite complète d'éveil**, la conduite se détériore de la même façon qu'elle le ferait avec un taux d'alcoolémie de **.08 g%**, soit la limite légale dans toutes les provinces et territoires du Canada. D'autres études ont révélé que le temps de réaction, l'une des capacités essentielles à la conduite, est plus affecté chez des personnes souffrant d'apnée du sommeil non traitée que chez des personnes en bonne santé ayant un taux d'alcoolémie correspondant à la limite légale permise.

Qui est le plus à risque de vivre un accident de la route causé par la somnolence?

Aucun conducteur n'est à l'abri d'un accident causé par la somnolence. Or, certains facteurs augmentent les risques d'accidents causés par la somnolence. Ces facteurs incluent :

- Être somnolent de façon chronique. L'incapacité à obtenir une quantité adéquate de sommeil sur une base régulière, de manière à se sentir frais et dispos durant la journée, est sans doute le plus grand facteur de risque.
- Être un jeune conducteur de sexe masculin. Le groupe le plus à risque pour les accidents de voiture causés par la somnolence est le groupe des 20-25 ans.
- Conduire fréquemment sur l'autoroute. Ceci constitue vraisemblablement l'une des raisons principales pour lesquelles les camionneurs professionnels sont plus susceptibles d'avoir des accidents de la route causés par la somnolence que les autres conducteurs.
- Occuper un emploi dont l'horaire est rotatif. Les changements d'horaire fréquents augmentent les risques de somnolence diurne chez les travailleurs.

- Être atteint d'un trouble du sommeil non diagnostiqué tel l'insomnie, l'apnée du sommeil et la narcolepsie.
- Boire de l'alcool (même une quantité infime) en étant déjà fatigué ou prendre des médicaments qui causent la somnolence augmente de façon significative les risques d'avoir un accident de la route causé par la somnolence.

Quels sont les signes indiquant qu'une personne est trop fatiguée pour conduire?

La somnolence est un signal envoyé par le corps. Ce signal indique le besoin de dormir tout comme la faim indique le besoin de manger. Chez les personnes en bonne santé, la somnolence peut être la conséquence 1) d'une quantité de sommeil inadéquate ou d'un sommeil de piètre qualité; 2) d'une période de sommeil durant le jour, moment où le corps est normalement en éveil (par exemple, les travailleurs de nuit) et 3) du moment de la journée : la somnolence est plus susceptible de survenir en après-midi ainsi qu'aux petites heures du matin (i.e., 1:00-5:00), et ceci, peu importe la quantité et la qualité de sommeil obtenues antérieurement. Des substances telles que les médicaments prescrits, les produits naturels en vente libre et l'alcool peuvent causer la somnolence. La somnolence constitue aussi un symptôme majeur de plusieurs troubles du sommeil, incluant l'apnée du sommeil et la narcolepsie.

Si vous présentez les symptômes de somnolence énumérés ci-dessous lorsque vous êtes au volant, ou si vous remarquez les caractéristiques suivantes en conduisant, vous devriez vous arrêter et vous reposer.

¹ Source : Le ministère des transports de l'Ontario. Rapport annuel de la sécurité au volant 2001.