

La santé
GAGNE
l'entreprise



SPÉCIMEN



Zoom prévention

Risques routiers

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

SPÉCIMEN

COMMENT ÉVALUER VOTRE BESOIN DE SOMMEIL ?

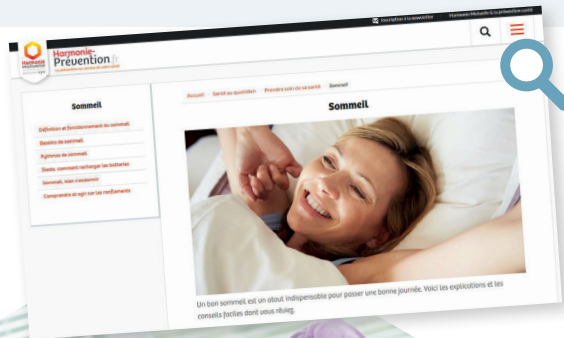
Les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre : le petit dormeur se contente de 5 heures pour être en forme alors que le gros dormeur en réclame plus de 9. Un test simple permet de déterminer votre besoin de sommeil, sachant qu'il évolue au cours de la vie lorsqu'on avance en âge (durée de sommeil moindre).

Choisissez une période de vacances sans contrainte horaire de plus d'une semaine. Couchez-vous le soir lorsque les premiers signes de l'endormissement apparaissent, afin de ne pas rater le premier cycle du sommeil.

Notez votre heure de réveil et la durée totale du sommeil.

Renouvelez cette expérience plusieurs fois, pour avoir la durée moyenne de votre sommeil. Notez vos résultats. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Plus d'infos dans le dossier **Sommeil** sur www.harmonie-prevention.fr, rubrique **Santé au quotidien** : agenda du sommeil, comment aménager sa chambre à coucher, etc.



SPÉCIMEN

Alcool, tabac, cannabis, médicaments: mêmes effets sur la conduite

L'alcool, le tabac, le cannabis et certains médicaments ont des propriétés qui agissent sur le cerveau et le niveau de vigilance. Le tabac altère la qualité du sommeil et contrairement à ce que pense le fumeur, le tabac fatigue énormément. L'alcool, le cannabis et certains médicaments réduisent le champ visuel, ralentissent les réflexes, diminuent la vigilance. Et ils ont des effets sur la qualité du sommeil. Certaines de ces substances désinhibent, c'est-à-dire qu'elles réduisent la retenue et augmentent la prise de risque.

Des effets qui ne sont pas compatibles avec la conduite d'un véhicule en toute sécurité pour soi et pour les autres.

LES MÉDICAMENTS

Vous prenez un médicament et comptez prendre la route ? Vérifiez d'abord les effets de votre traitement sur la notice.

Des illustrations sur l'emballage attirent l'attention et donnent des conseils à suivre.



NIVEAU 1

SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



NIVEAU 2

SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.



NIVEAU 3

**ATTENTION, DANGER :
NE PAS CONDUIRE**
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.



Téléphone au volant : pourquoi est-ce dangereux ?

Le téléphone portable est un outil moderne qu'il faut apprendre à utiliser, avant ou après la conduite, jamais pendant.

Dès la sonnerie d'un message ou d'un appel, **la concentration du conducteur sur la route est perturbée**. Quand le conducteur est au téléphone son attention est centrée sur la conversation et non plus sur la route : le conducteur réduit les contrôles dans les rétroviseurs et les angles morts, il a tendance à zigzaguer jusqu'à dépasser la ligne, il est moins attentif aux signalisations et aux autres usagers de la route. Le temps de réaction augmente. **Le risque d'accident est alors multiplié par trois**. Le risque est presque identique avec un kit mains libres, oreillettes, casque ou avec un téléphone tenu à la main : ils sont désormais interdits par la loi. Seuls les dispositifs intégrés au véhicule sont autorisés.

i NOS CONSEILS

- ‡ Quand vous êtes **au volant** :
 - mettez votre téléphone **en mode silencieux** ou éteignez-le ; votre concentration sur la route ne sera pas perturbée,
 - si vous devez passer **un appel urgent, garez-vous** sur les emplacements prévus (jamais sur la bande d'arrêt d'urgence).
- ‡ **Organisez des pauses pour vos appels**. Ainsi, en dehors de la circulation, vous serez plus concentré sur votre conversation téléphonique. Et inversement, vous serez plus concentré sur la route si vous ne téléphonez pas.
- ‡ Si vous vous apercevez que **la personne que vous appelez est au volant, mettez fin à la conversation**. Vous lui sauvez peut-être la vie.

50

**1 seconde
= 14 mètres**

Lire ou envoyer un SMS ou un e-mail impose de quitter la route des yeux pendant environ **5 secondes**.

À 50 km/h, 1 seconde = 14 mètres.