



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention Risques routiers

La somnolence au volant

UN MANQUE DE SOMMEIL A
LES MÊMES EFFETS QUE L'ALCOOL :

ÉVEILLÉ PENDANT
17 H

=

ALCOOLÉMIÉ DE
0,5 G/L
DE SANG



5 H
DE SOMMEIL
OU MOINS LA VEILLE
D'UN DÉPART
=
RISQUE
D'ACCIDENT
MULTIPLIÉ PAR **3**



1 ACCIDENT MORTEL SUR **3**
SUR L'AUTOROUTE EST DÛ
À L'ENDORMISSEMENT AU VOLANT.



LES HEURES À RISQUE

13 H - 15 H • 2 H - 5 H



À CES DEUX MOMENTS,
LA TEMPÉRATURE DU CORPS BAISSÉ,
LE RYTHME CARDIAQUE ET L'ACTIVITÉ
DU CERVEAU DIMINUENT.



Notre conseil

Dès les premiers signes et au bout de 2 heures derrière le volant, faites une pause d'au moins 15 minutes !

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



SPÉCIMEN

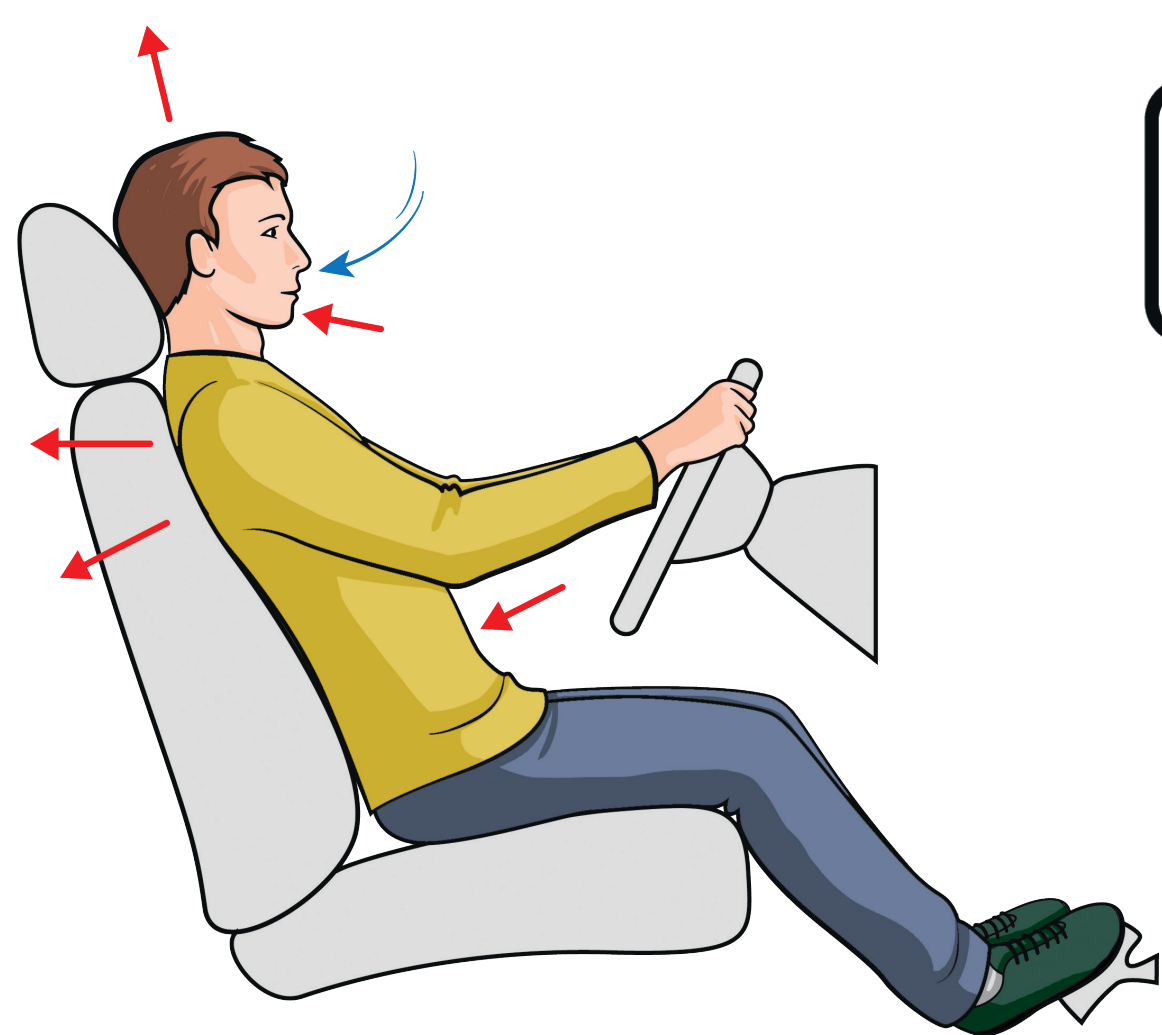
La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention Risques routiers

Une pause optimisée : des exercices simples

Après 2 heures de conduite ou quand vous sentez les signes de somnolence, une pause d'au moins 15 minutes s'impose.

⚙️ Comment s'étirer au volant, à l'arrêt



5/10 SEC.

1. INSPARATION
2. OMOPLATES SERRÉES ET ÉPAULES DÉROULÉES
3. VENTRE RENTRÉ
4. MENTON RENTRÉ
5. PUSSEZ LA TÊTE VERS LE HAUT
ÉTIREMENT MAINTENU 5 À 10 SECONDES
(AVEC OU SANS APPUI SUR LE VOLANT)

⚙️ La sieste éclair pour réduire les risques d'accident

- En début d'après-midi.
- Dans une position confortable, avec un bon maintien du dos et du cou.
- Dans un environnement calme, loin du bruit et de la lumière.

⚙️ Un exercice de respiration pour réduire le stress

- Asseyez-vous confortablement.
- Inspirez par le nez (votre ventre se gonfle).
- Expirez par la bouche lentement, jusqu'à la contraction des muscles de votre ceinture abdominale.





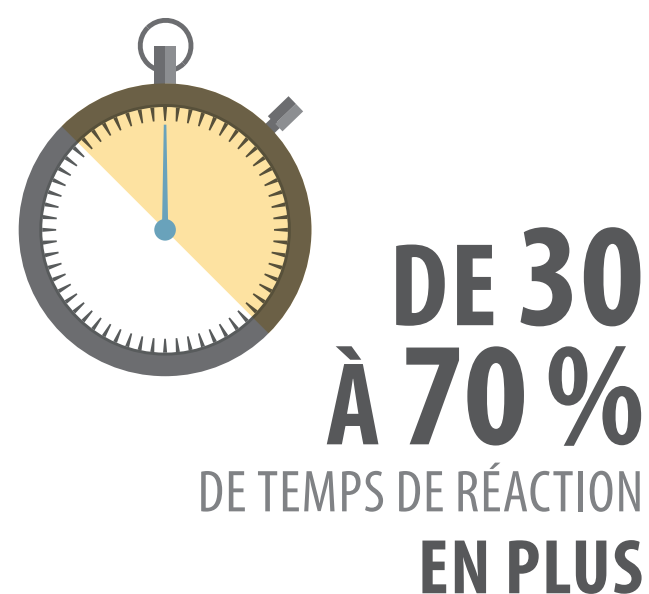
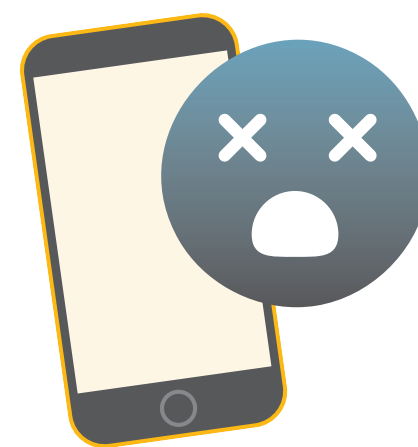
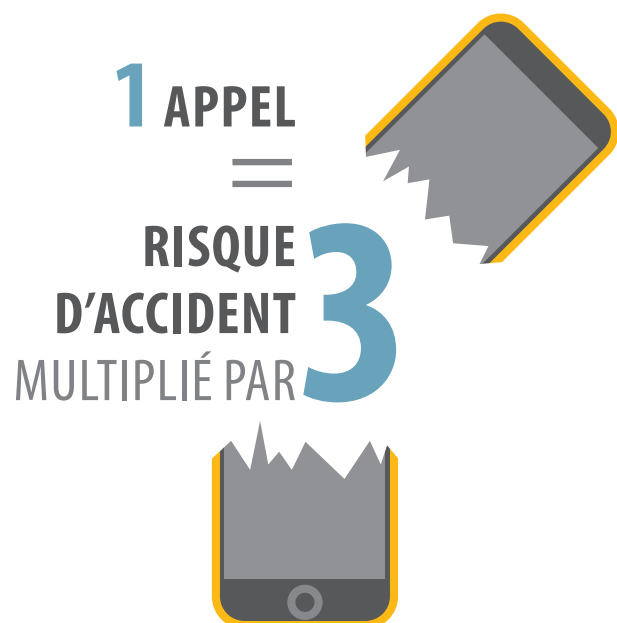
SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Risques routiers

Le téléphone au volant : pourquoi est-ce dangereux ?



Nos conseils



- **Quand vous êtes au volant :**
 - mettez votre téléphone en mode silencieux ou éteignez-le,
 - garez-vous sur un emplacement prévu (jamais sur la bande d'arrêt d'urgence).
- **Organisez des pauses pour vos appels.**
- **Si la personne que vous appelez est au volant, mettez fin à la conversation.**

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**