



## Je suis #SafeDriver



Je ne conduis pas  
si je suis fatigué et j'évite  
toute distraction au volant



**TotalEnergies**



# Je ne conduis pas si je suis fatigué et j'évite toute distraction au volant

2 accidents graves sur 10 sont provoqués par la fatigue ou l'inattention du conducteur. Savoir conduire, c'est donc aussi savoir faire des pauses et bannir toute activité qui pourrait troubler votre attention en conduisant.



## J'évalue mon niveau de fatigue.

La fatigue devient problématique à partir du moment où elle compromet ma capacité à accomplir des tâches qui nécessitent de l'attention, du jugement et des réflexes.

Les conséquences sont comparables à celles de la conduite sous influence de l'alcool :

- ▶ Difficulté à maintenir une trajectoire et une vitesse constantes
- ▶ Diminution de la vigilance
- ▶ Temps de réaction plus long
- ▶ Tendance à prendre des risques, mémoire affectée
- ▶ Jugement altéré, endormissement...



## J'évite toute distraction au volant.

La distraction au volant est le fait de détourner son attention des activités indispensables à une conduite en toute sécurité, au profit d'une autre activité.

Être distrait au volant ralentit les réflexes, affaiblit le jugement, réduit le champ de vision et peut causer des blessures ou la mort du conducteur, des passagers ou des autres usagers de la route.

## 20 %

des accidents mortels sur la route sont provoqués par la somnolence au volant.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



## 50 mètres

c'est la distance parcourue en 3 secondes par un véhicule roulant à 60 km/h. Fermer les yeux quelques secondes peut avoir des conséquences terribles.



## 59 %

des conducteurs utilisent leur smartphone en conduisant.

Source : Association Prévention Routière

Téléphoner au volant multiplie

par **4** les risques d'accident.

Source : OMS

Envoyer un SMS multiplie par **23** les risques d'accident.

Source : Virginia Tech Transportation Institute



Les distracteurs au volant sont **25 %** en cause dans des accidents mortels sur la route.

Source : ONISR 2018 (Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière)



# Fatigue au volant

## Les bonnes pratiques

Quelques règles à connaître et à suivre pour prévenir la fatigue au volant.

- ☑ **Je prépare l'itinéraire et j'identifie les aires de repos avant de partir.**

Cela me permet d'anticiper les moments de pause durant mon trajet.

- ☑ **J'apprends à détecter les signes de fatigue.**

Difficultés de concentration, nuque raide, douleurs dans le dos, besoin incessant de changer de position, bâillements répétés, paupières lourdes, regard fixe, engourdissement des jambes. Autant de signes qui montrent qu'il est temps de s'arrêter...

- ☑ **Je pars en étant reposé.**

Le temps de sommeil recommandé est de 7 à 8 heures par nuit. J'évite par conséquent les nuits trop courtes ou les horaires décalés avant un long trajet.

- ☑ **Je fais une pause dès les premiers signes de fatigue.**

Il est obligatoire de faire une pause d'au minimum 10 minutes toutes les 2 heures de conduite pour les véhicules légers et une pause d'au minimum 30 minutes toutes les 4h30 de conduite pour les véhicules lourds.

- ☑ **Je me méfie de certaines heures de la journée.**

Le début d'après-midi (13h-15h) et le milieu de la nuit (2h-5h) sont les moments les plus propices à l'endormissement.

“  
Ma règle est de faire une pause dès que je suis fatiguée.”

”

Angel



### Le saviez-vous ?

Certains facteurs favorisent, voire aggravent la fatigue :

- ▶ L'absence de pauses régulières
- ▶ Un repas trop riche, trop sucré ou trop gras
- ▶ La cigarette, qui réduit l'oxygène dans l'habitacle
- ▶ Les médicaments, dont certains peuvent avoir des effets dangereux sur la conduite. Les somnifères et les antidépresseurs peuvent, par exemple, diminuer fortement la vigilance
- ▶ La consommation, même modérée, d'alcool ou de stupéfiants

Le risque d'accident est

**3 à 4 fois**

**plus élevé dans les 30 minutes qui suivent l'apparition des premiers signes de somnolence.**

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)





# Distracteurs au volant

## Les bonnes pratiques

Il existe quatre types de distractions au volant : visuel, auditif, physique, cognitif.  
Comment les éviter ?

**La distraction visuelle** consiste, par exemple, à devoir quitter la route des yeux pour accomplir une tâche sans rapport avec la conduite. Pour ne pas se laisser distraire :

- Je garde les yeux sur la route
- Je me gare si je dois consulter des instructions
- J'évite de garder les yeux fixés sur l'écran de mon GPS ou de mon téléphone pour suivre mon itinéraire

**La distraction auditive** intervient lorsque le volume d'un appareil couvre les autres bruits ambiants tels que la sirène d'une ambulance par exemple. Pour éviter cela :

- Je réduis le volume de la radio
- Je suis à l'écoute de tout bruit insolite
- Je mets mon téléphone en mode « Ne pas déranger »



“

**Je n'utilise jamais mon téléphone quand je conduis. Il reste dans mon sac. ”**

Véronique



**La distraction physique** consiste, par exemple, à manipuler un appareil qui vous empêche de tenir le volant à deux mains. Pour ne pas être tenté :

- Je garde mon téléphone hors de portée
- Je fais tous les réglages nécessaires à la conduite avant de démarrer
- J'évite d'avoir à manipuler un appareil dans l'habitacle une fois parti (radio, GPS, température, régulateur de vitesse...)
- J'évite de manger, de boire ou de fumer au volant
- D'une manière générale, je n'essaye pas d'attraper des objets en conduisant

**La distraction cognitive** consiste par exemple à réfléchir à une conversation plutôt que d'analyser les conditions de circulation. Pour empêcher cela :

- Je ne passe pas d'appels téléphoniques, même avec un kit mains-libres
- Je reste concentré sur la route
- Je maîtrise mes émotions

### Top 5 des distracteurs à éviter au volant

1. Le téléphone portable (envoi de SMS, conversation et GPS)
2. Les équipements et les commandes du véhicule (fenêtre, radio, air conditionné...)
3. Les passagers
4. Manger, boire et fumer
5. Les distracteurs extérieurs à l'habitacle

**Envoyer ou recevoir un message oblige à quitter la route des yeux pendant 5 secondes. Pendant ce temps, à 90 km/h, vous parcourez**

**125 mètres, soit l'équivalent d'un terrain de football.**

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



**Vous souhaitez en savoir plus ?**

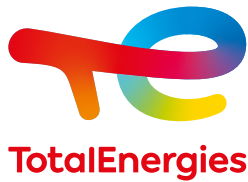
N'hésitez pas à vous connecter à la Toolbox HSE pour accéder à l'intégralité des contenus des campagnes « #SafeDriver ».

## **TotalEnergies est une compagnie multi-énergies**

mondiale de production et de fourniture d'énergies : pétrole et biocarburants, gaz naturel et gaz verts, renouvelables et électricité.

Nos plus de 100 000 collaborateurs s'engagent pour une énergie plus abordable, plus propre, plus fiable et accessible au plus grand nombre.

Présente dans près de 130 pays, TotalEnergies inscrit le développement durable dans toutes ses dimensions au cœur de ses projets et opérations pour contribuer au bien-être des populations.



### **TotalEnergies SE**

2 place Jean-Millier  
92400 Courbevoie – France

Tél.: +33 (0)1 47 44 45 46

Capital social :  
6 641 697 357,50 euros  
542 051 180 RCS NANTERRE

