



## DÉCOUVREZ AUSSI NOS AUTRES THÉMATIQUES :

- ▶ **ALCOOL, DROGUES & MÉDICAMENTS AU VOLANT**
- ▶ **URGENCES & CONSTAT AMIABLE**
- ▶ **VITESSE, DISTANCES & TUNNELS**
- ▶ **SIGNALISATION ROUTIÈRE & CARREFOUR À SENS GIRATOIRE**
- ▶ **MOTOS & CYCLOS**
- ▶ **ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ DU VÉHICULE**
- ▶ **NOUVELLES RÈGLES DU PERMIS, AMENDES & PERTE DE POINTS**
- ▶ **ENTRETIEN & ÉCO-CONDUITE**
- ▶ **PIÉTONS, CYCLISTES & SÉNIORS**
- ▶ **RISQUES DU QUOTIDIEN & PREMIERS SECOURS**

## BESOIN DE PARLER D'ASSURANCE ?

- ▶ Appelez le **0 970 809 809** (numéro non surtaxé)
- ▶ Connectez-vous sur **www.gmf.fr**  
ou depuis votre mobile sur **m.gmf.fr**
- ▶ Prenez rendez-vous avec **un conseiller GMF**



ASSURÉMENT HUMAIN

Ce document vous est offert par GMF,  
1<sup>er</sup> assureur des Agents du Service Public et acteur engagé de la Prévention.

**LA GARANTIE MUTUELLE DES FONCTIONNAIRES et employés de l'État et des services publics et assimilés** - Société d'assurance mutuelle - Entreprise régie par le Code des assurances - 775 691 140 R.C.S Nanterre - APE 6512Z - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret et ses filiales GMF ASSURANCES, LA SAUVEGARDE et GMF VIE. Adresse postale : 45930 Orléans Cedex 9.

**ASSURANCES MUTUELLES DE FRANCE** - Société d'assurance mutuelle - Entreprise régie par le Code des assurances. 323 562 678 R.C.S. Nanterre - APE 6512Z - Siège Social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret. Adresse postale : 45930 Orléans Cedex 9.

Ref. : 2142.1 - Septembre 2017. Photos : istockphoto, Shutterstock. Ne pas jeter sur la voie publique. TBWAPARIS



L'accident est bien souvent la conséquence d'un comportement inadapté ou irresponsable du conducteur : comme par exemple la fatigue et l'utilisation du téléphone au volant.

La peur du gendarme ne fait pas tout, voilà pourquoi nous croyons utile, pour éviter ces accidents tragiques, de changer les mentalités. C'est dans cet esprit que ce guide a été pensé.

Vous y trouverez des rappels de bon sens que l'on a parfois oubliés, mais aussi des informations utiles et autres conseils essentiels.

Faites de ce guide votre compagnon de bord. La route est un domaine partagé, à nous d'en faire un espace sécurisé : c'est notre priorité !

**Bonne lecture et surtout, bonne route !**



ASSURÉMENT HUMAIN

# FATIGUE

## FATIGUE ET CONDUITE

### EFFET SUR LA CONDUITE

- ▶ La fatigue favorise la conduite par automatisme et le décrochage mental dégrade l'attention et la vigilance, affecte le jugement et les réflexes.
- ▶ Concrètement, le conducteur fatigué aura du mal à rester concentré. Il lui faudra plus de temps pour réagir ou prendre une décision. Son champ de vision peut également être rétréci.
- ▶ La fatigue amène un état de somnolence et le conducteur risque alors l'endormissement.

- ▶ 17 heures de veille produisent les mêmes effets qu'une alcoolémie de 0,50 gramme par litre de sang.

### HYPOVIGILANCE

- ▶ C'est une diminution de la vigilance, pathologique en dehors du sommeil. Nous connaissons deux périodes d'hypovigilance sur une journée :



- ▶ D'ailleurs, ces 2 phases physiologiques d'hypovigilance correspondent aux horaires les plus fréquents d'accident.

### INSTANT DU PARCOURS LE PLUS CRITIQUE

- ▶ En fin de parcours, le risque d'accident lié à l'assoupissement est multiplié par 4. Le fait de se dire qu'en étant presque arrivé ce n'est plus la peine de s'arrêter, le relâchement d'attention, la fatigue du parcours... Tout cela participe à l'augmentation du risque.

Contre cela :

- ▶ Il est indispensable de ne pas fixer d'heure d'arrivée pour ne pas être tenté de faire la course contre le temps.
- ▶ Attention au GPS qui donne une heure d'arrivée et qui inconsciemment pousse le conducteur à ne pas perdre de temps en s'arrêtant.

## BONNES PRATIQUES

### AVANT UN LONG TRAJET

- ▶ Éviter de partir après une journée de travail. Faire une sieste préventive (20 min. maximum).
- ▶ Se lever à l'heure habituelle et rouler de jour.
- ▶ Prendre un repas léger. Attention aux boissons excitantes et énergisantes (café, thé) dont l'abus énerve plus qu'il ne repousse la fatigue.
- ▶ S'assurer que les médicaments pris ne sont pas incompatibles avec la conduite.

## BONNES PRATIQUES (SUITE)

### PENDANT LE TRAJET

- ▶ Régler la climatisation pour abaisser la température.
- ▶ Aérer le véhicule.
- ▶ Régler correctement le siège et le dossier (ce qui atténuera la fatigue du dos et des épaules).
- ▶ Boire abondamment des boissons (bien sûr non alcoolisées), prendre un repas léger, en évitant les aliments sucrés et en privilégiant les aliments riches en protéines.
- ▶ Parler avec les passagers, écouter la radio...
- ▶ Respecter les distances de sécurité.
- ▶ Réduire sa vitesse car rouler vite, c'est augmenter la fatigue.
- ▶ S'arrêter toutes les 2 heures et plus souvent si nécessaire.
- ▶ Alternier la conduite avec un autre conducteur.

### À RETENIR

**Conduire est une activité fatigante (au niveau visuel, nerveux et musculaire). Beaucoup d'idées fausses circulent concernant la possibilité de lutter contre la fatigue au volant, or le seul remède c'est le repos.**

# TÉLÉPHONE

## APPELER OU RECEVOIR UN APPEL

### AUGMENTATION DU RISQUE D'ACCIDENT

- ▶ L'utilisation d'un téléphone portable au volant a des effets sur la conduite qui sont comparables à ceux de l'alcool.
- ▶ Le fait de téléphoner en conduisant multiplie par 3 le risque d'avoir un accident.
- ▶ Il est même multiplié par 6 pendant les 5 premières minutes de la conversation téléphonique.

### CONVERSATION TÉLÉPHONIQUE

- ▶ Une discussion téléphonique s'avère plus dangereuse qu'une conversation avec un passager.
- ▶ Le risque majeur du portable au volant tient effectivement à l'intensité de la conversation.
- ▶ Elle n'est pas la même si les 2 interlocuteurs sont à l'intérieur de la voiture, ou si l'un d'entre eux est à l'extérieur.
- ▶ Dans le premier cas, le passager perçoit la route au même titre que le conducteur et en situation complexe (ralentissement brutal ...), la conversation baissera naturellement d'intensité, voire s'arrêtera.
- ▶ L'interlocuteur au téléphone ne connaît pas la situation dans laquelle se trouve son correspondant.

### AVANT DE DÉMARRER

- ▶ Il convient d'adopter les bons réflexes de sécurité :
  - Renvoyer automatiquement les appels sur la messagerie ou mettre son téléphone en mode silencieux et laisser la messagerie se déclencher.
  - Profiter d'une pause pour passer un appel ou écouter ses messages.

### ÉQUIPEMENT BLUETOOTH

- ▶ Tous les effets négatifs du téléphone portable ne sont pas supprimés avec les kits Bluetooth.
- ▶ Si la manipulation est simplifiée, l'effet de distraction, lui est toujours présent.
- ▶ L'attention du conducteur reste prioritairement captée par la conversation téléphonique, au détriment de la conduite.
- ▶ L'anticipation sera moins bonne puisque le conducteur ne bouge notamment plus son regard. Il risque de manquer des indices nécessaires à la prévision des situations et donc d'agir de façon inadaptée (freinage tardif...).



## REGARDER SON SMARTPHONE

### SMS AU VOLANT

- ▶ Rédiger un sms au volant multiplie le risque d'accident par 23.
- ▶ Rédiger un SMS au volant oblige le conducteur à quitter la route des yeux pendant environ 4 secondes. À 90 km/h cela représente la longueur d'un terrain de foot.



### AUTRES UTILISATIONS DE SON SMARTPHONE

- ▶ Les écrans sont aujourd'hui omniprésents dans la vie de tous les jours. Au volant, il est indispensable que chacun prenne conscience de la dangerosité de leur usage.
- ▶ Pas de mail, pas de selfie, pas de lecture de vidéos, pas de post sur les réseaux sociaux.

### À RETENIR

**Près d'1 accident sur 10 est lié à l'usage du téléphone. Il existe des applications à télécharger sur son smartphone. Celui-ci est mis en veille quand on conduit et un message d'indisponibilité bienveillant répond à tous ceux qui appellent ou envoient un sms, doublé d'un message d'appel à la prudence.**

# QUELQUES RAPPELS

## FATIGUE ET SOMNOLENCE AU VOLANT

- ▶ On peut être fatigué sans être somnolent... tout du moins au début.
- ▶ La fatigue survient naturellement après avoir maintenu une activité pendant une longue période.
- ▶ Comme la fatigue, le phénomène de somnolence est cyclique, la vigilance oscillant entre éveil et somnolence. Mais tandis que la fatigue laisse le conducteur en état de réagir à des stimuli d'alerte, en cas de somnolence, tous les stimuli sont atténués.
- ▶ La somnolence représente un danger majeur au volant : elle entraîne des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes) et un risque d'endormissement important quelle que soit la longueur du trajet.
- ▶ La somnolence est la première cause d'accident sur autoroute (1 accident mortel sur 3).
- ▶ Les jeunes conducteurs sont fréquemment impliqués dans des accidents liés à la fatigue au volant et cette implication a des causes scientifiques. Leur manque d'expérience fait qu'ils se fatiguent plus vite que les conducteurs plus expérimentés. Leur rythme de vie est aussi différent et ils sont plus nombreux à dormir moins. Ils ont aussi tendance à surestimer leur capacité à conduire lorsqu'ils sont fatigués.

## TÉLÉPHONE ET CONDUITE

- ▶ L'usage d'un téléphone tenu en main par le conducteur d'un véhicule en circulation est interdit. Est également interdit dans un véhicule en circulation, le port à l'oreille de tout dispositif susceptible d'émettre du son, à l'exception des appareils électroniques correcteurs de surdités.
- ▶ Conduire avec un téléphone tenu en main ou en portant à l'oreille un dispositif audio de type écouteurs, oreillette ou casque est passible une amende forfaitaire de 135 €, un retrait de 3 points sur le permis de conduire.
- ▶ Le Code de la route interdit le fait de placer dans le champ de vision du conducteur d'un véhicule en circulation un appareil en fonctionnement doté d'un écran (télévision, ordinateur, smartphone en lecture vidéo) et ne constituant pas une aide à la conduite ou à la navigation. Les sanctions prévues en cas d'utilisation de ce type d'appareil sont : une amende forfaitaire de 1 500 € et un retrait de 3 points sur le permis de conduire.

