



Fatigue

La conduite peut vous fatiguer rapidement. Les conducteurs d'un certain âge sont particulièrement enclins à somnoler au volant, notamment après le repas de midi. Un clignement répété des paupières, une brève absence ou un ralentissement inconscient du véhicule sont des signes avant-coureurs.

- Assurez-vous d'être toujours bien reposé avant de prendre le volant. Vous ne devriez pas conduire si vous êtes fatigué.
- Sur une longue distance, faites des pauses toutes les heures ou toutes les deux heures. Descendez du véhicule, étirez-vous ou dégourdissez-vous les jambes.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Faites une courte sieste dans votre voiture (pas plus d'une demi-heure). Si vous buvez deux tasses de café **avant** votre sieste, vous serez encore plus alerte au réveil.
- Demandez à quelqu'un d'autre de conduire si vous êtes trop fatigué.
- Gardez à l'esprit que la plupart des méthodes pour rester éveillé au volant ne sont efficaces qu'à court terme.