

FORMATION APPRENTI CLASSE 1



Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

CHAPITRE 2 FACTEURS QUI INFLUENCENT LA CONDUITE



LA FATIGUE

La fatigue au volant est l'une des principales causes d'accidents sur nos routes, avec la vitesse, la distraction et l'alcool.

Ses effets sur la conduite:

- diminue la vigilance, la concentration, l'attention ;
- altère le jugement, la qualité des décisions prises ;
- diminue le temps de réaction ;
- affecte la mémoire ;
- conduit à la somnolence, à des périodes de micro-sommeil, à l'endormissement.

LA FATIGUE

Apprendre à reconnaître les signes

Vous ne devez jamais prendre à la légère les signaux avant-coureurs de la fatigue lorsque vous êtes au volant. **Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour vous reposer dès que ces signaux se manifestent.**

- bâiller fréquemment et cligner des yeux
- cogner des clous
- changer involontairement de voie
- freiner tardivement
- rouler à une vitesse inconstante
- ne plus se souvenir des derniers kilomètres parcourus
- manquer une sortie
- avoir de la difficulté à trouver une position confortable
- se sentir irritable
- avoir des hallucinations
- cesser de regarder dans ses rétroviseurs.

Trois catégories de facteurs influant sur l'état de fatigue

Ces facteurs sont liés :

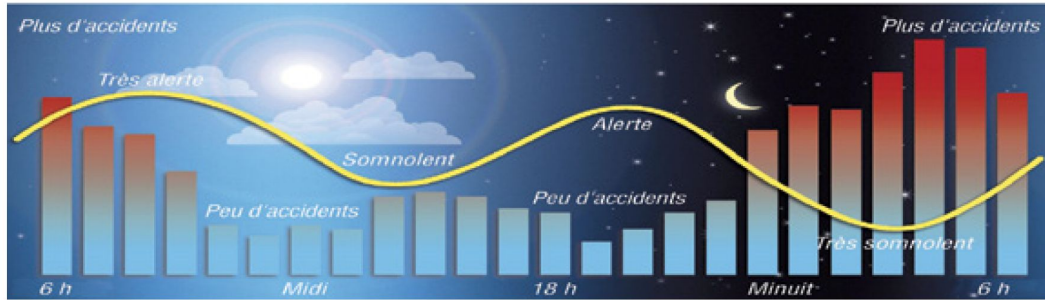
Au conducteur : *vosre état de santé* et, en particulier, la présence d'un trouble du sommeil, *la qualité de vosre sommeil*, vosre typologie (lève-tôt ou couche-tard), vosre âge, vosre état émotif, *vosre alimentation*, vosre forme physique, vosre vie familiale ou affective, le fait que vous occupiez plus d'un emploi, etc. ;

Au travail : *les changements fréquents d'horaires, les longs trajets, les horaires entrecoupés, le travail de nuit, les temps d'attente, la durée de la journée de travail, l'effort physique*, la culture d'entreprise en matière de gestion de la fatigue, etc. ;

À l'environnement : *les conditions routières et climatiques*, la disponibilité des aires de repos, les effets du bruit, de l'éclairage et de la température de la cabine, l'ergonomie du véhicule, etc.

Des facteurs aggravants

Les accidents liés à la fatigue en fonction de l'heure de la journée – influence de l'horloge biologique



Source : Mitler, MM., et coll. (1988).

Le moment de la journée

C'est en début d'après-midi (entre 13 h et 15 h) et surtout la nuit (entre minuit et 6 h) que les risques de vous endormir au volant sont les plus élevés. Le corps suit un cycle quotidien qui comporte des moments « creux » pendant lesquels le métabolisme ralentit, la vigilance diminue et la fatigue se fait sentir.

Le temps d'éveil

Après 17 heures d'éveil, la performance physique et mentale décroît rapidement, ce qui a un effet sur la conduite. Entre **17 et 19 heures** d'éveil, **les capacités physiques et mentales équivalent** à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 50 mg/100 ml de sang **(0,05)**. **Après 24 heures d'éveil,** elles sont comparables à un taux de 100 mg d'alcool/100 ml de sang **(0,10)**.

Le bruit

Le bruit, qui peut varier en fonction de l'environnement et du type de véhicule, est un facteur aggravant la fatigue qui gagne le conducteur. Le bruit peut provenir du moteur, des pneus, du système d'échappement, de la radio et de la cabine elle-même. Ainsi, l'insonorisation insuffisante de la cabine, la vitesse du véhicule et, bien sûr, le volume élevé de la radio contribuent aussi à augmenter le bruit et, par le fait même, la fatigue du conducteur.

L'INATTENTION

Les conducteurs fatigués peuvent commettre des erreurs et provoquer des accidents graves. Vous devez donc demeurer attentif aux signaux de fatigue que vous lance votre organisme.

L'inattention occasionnée par la conduite sur une route aux abords monotones exigeant peu de manoeuvres peut provoquer l'état d'hypnose de la route et même vous amener à vous endormir au volant.

LA DISTRACTION

La distraction réduit la vigilance et la performance du conducteur. Ainsi, vous devez éviter les éléments de distraction externes, comme fumer, manger, boire, utiliser des appareils électroniques ou toute autre activité susceptible de détourner votre attention de la route. Un conducteur distrait ne traite que la moitié de l'information que lui fournit son environnement. Il regarde sans voir ce qui se passe.

LA VITESSE

La conduite à une vitesse élevée provoque différents phénomènes qui peuvent augmenter votre stress et influencer votre façon de conduire. Ainsi, la vitesse produit les effets suivants :

- le champ visuel du conducteur rétrécit peu à peu et sa vision devient semblable à celle qu'un conducteur aurait en traversant un tunnel étroit. Cette sensation est produite par la très grande rapidité avec laquelle les objets défilent de chaque côté ;
- la distance que parcourt le véhicule durant le temps de réaction augmente;
- la distance de freinage augmente ;
- la capacité d'effectuer des manoeuvres d'évitement est moindre.

L'ALCOOL

La consommation d'alcool affecte le cerveau et agit sur le système nerveux central, qui est le centre de décision et de coordination de l'organisme. À mesure que la concentration d'alcool dans le sang augmente, une détérioration graduelle de la capacité de conduire est observée.

Si vous conduisez sous l'effet de l'alcool, cela :

- modifie la qualité de votre perception visuelle ;
- altère votre jugement ;
- augmente votre temps de réaction ;
- réduit votre résistance à la fatigue ;
- diminue votre coordination.

En vertu du Code criminel, la limite légale est de 80 mg d'alcool par 100 ml de sang (0,08). Conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool est passible de sanctions de plus en plus sévères et lourdes de conséquences.

LES DROGUES ET LES MÉDICAMENTS

La consommation de drogues illicites est en hausse au Canada et la principale drogue consommée est le cannabis. Les effets de la consommation de cannabis sur votre conduite automobile pourraient être les suivants :

- difficultés à vous concentrer, à rester attentif à l'environnement routier ;
- risque de moins bien percevoir l'environnement ;
- perte de coordination ;
- difficulté à maintenir une trajectoire en ligne droite ;
- difficulté à rouler à une vitesse constante et à évaluer les distances ;
- temps de réaction plus long, réflexes ralentis et conduite hésitante ;
- risque de ne pas pouvoir faire face à l'imprévu.



Une étude réalisée au Québec entre 1999 et 2002 a démontré la présence de drogue chez près de 25 % des conducteurs décédés. Parmi ceux-ci, près de la moitié avaient également consommé de l'alcool. Le fait de combiner alcool et drogue augmente considérablement le risque d'être impliqué dans un accident de la route mortel. C'est un comportement très dangereux et à éviter à tout prix.

CERTAINES CARACTÉRISTIQUES DU VÉHICULE ET LEURS EFFETS SUR LA CONDUITE

Les dimensions et le poids du véhicule

Les dimensions et la masse totale en charge d'un véhicule peuvent modifier la façon de conduire, la vitesse de déplacement de même que la distance d'arrêt. Vous devez prendre en considération ces facteurs et demeurer prêt à réagir aux situations imprévues qui peuvent se présenter.

L'état des pneus

La chaleur agit sur certains éléments du véhicule, les pneus, par exemple, s'usent rapidement sous l'effet de la chaleur. La température interne du pneu qui s'élève considérablement rend le caoutchouc moins résistant aux coupures et aux déchirures tout en augmentant le risque de crevaison.



La vérification des indicateurs de liquides, par temps chaud

Par temps chaud, vous devez également vérifier régulièrement les indicateurs suivants :

- l'indicateur de la pression d'huile du moteur ;
- l'indicateur de la température du liquide de refroidissement du moteur ;
- l'indicateur de la température du liquide de la boîte de vitesses ;
- l'indicateur de la température du liquide du différentiel.

LA CONDUITE DANS UN ENVIRONNEMENT À RISQUE

La conduite de nuit

La nuit, par prudence, il est fortement recommandé de conduire à une vitesse inférieure à la limite permise. En effet, si vous conduisez à une vitesse trop élevée, le champ de vision est diminué, ce qui peut avoir un effet majeur sur le temps de perception, de prise de décision et de réaction dans une situation imprévue. **Vous devez donc conduire à une vitesse qui vous permet d'immobiliser sans heurt votre véhicule à l'intérieur de l'espace éclairé par vos phares.**



Conduire un véhicule lourd | 60