

Fonds documentaire de L'A.MO.TO.

L'Association des Motards de TOurisme
Siège social : 2A rue du Margat 85400 LES MAGNILS REIGNIERS
N° SIRET 802 033 266 00015
Affiliation FFM - Ligue des Pays de la Loire n°3015
Secrétariat/Comptabilité : 20, rue de la Gare 57340 RODALBE
Tél : 0387052909 - 0676912748 - E-mail : yvan_vaneson_lamoto@yahoo.fr
Site Internet : <http://www.lamoto.org>

Fatigue et somnolence

Table des matières

Fatigue et somnolence
Le danger
Principaux facteurs
Détecter le risque d'endormissement
Physiquement
Psychologiquement
Prévenir le risque
Le micro-sommeil

Fatigue et somnolence

Ce sujet peut sembler rabattu tant il en est fait état dans l'ensemble des publications de l'accidentologie routière, cependant il intéresse particulièrement le touriste à moto, avaleur de kilomètres et équilibriste permanent...

Le danger

Pour intégrer l'importance de ce danger sournois, il faut retenir que :

- La fatigue engendre une baisse de vigilance équivalente à l'absorption de 2 à 4 verres d'alcool...
- certaines heures sont plus propices à l'endormissement : Le début de l'après-midi (13h-15h) et le milieu de la nuit (2h-5h)
- il s'agit d'un besoin physiologique irrésistible : on finit toujours par s'endormir
- certains médicaments ont comme effet secondaire de favoriser l'endormissement
- avec d'autres médicaments il ne faut absolument pas s'exposer au soleil ni aux UVA

Sachez encore que l'endormissement est l'une des principales causes d'accident :

- Somnolence et fatigue sur autoroute : 1 accident sur 3
- Le facteur 'malaise fatigue' apparaît dans 8% des décès sur l'ensemble du réseau et pour 18% des tués sur l'autoroute. (source prévention routière <http://www.preventionroutiere.asso.fr>)

Principaux facteurs

- un motard responsable ne boit pas, ne prend pas de stupéfiant, ne téléphone pas en conduite (vu sur le périphérique..), on ne s'attardera donc pas ici...
- une activité de 18 heures consécutive correspond à une réduction de la vigilance égale à l'effet de deux à quatre verres d'alcool (0,4 à 0,8 g/l).
- perte d'énergie suite à une conduite prolongée ou d'une météo défavorable, la chaleur de l'été évidemment avec à la source une déshydratation mais aussi le froid de l'hiver contre lequel le motard lutte

- santé : suite à une affection ou un traitement il s'agit d'être raisonnable et de suivre les recommandations du médecin
- le manque de sommeil influe sur la vigilance et les réflexes, ne pas faire de nuit de moins de 6h (7h30 semble l'idéal en l'état des recherches actuelles)

NOTA : à un litre de sueur correspond 20% de perte de capacité physique.

Détecter le risque d'endormissement

Physiquement

- fatigue, envie de dormir
- bâillements, frissons, picotements des yeux...
- paupières lourdes
- regard plongeant davantage vers le tableau de bord au lieu de scruter la route loin devant
- douleurs ou engourdissement des bras et des jambes lourds ou tremblant
- tournis
- nausée

Psychologiquement

- problèmes pour se concentrer, si vous vous sentez nerveux, agressif...
- difficultés à estimer les distances, à anticiper la route, à voir les autres véhicules
- reconnaître la sensation de surprise, surtout si elle est répétée car elle implique un manque de concentration qui peut être lié à l'assoupissement
- repérer l'apparition de micro-sommeils d'une seconde dont on se réveille en sursaut
- prendre en compte les petites frayeurs, quand vous vous apercevez que vous n'aviez pas vu un véhicule ou un obstacle alors qu'il était évident

Prévenir le risque

- adopter un rythme de coucher et de lever régulier, semaine et week-end compris.

- prendre le repas environ deux heures avant de se coucher favorise un bon sommeil
- éviter la répétition des menus gargantuesques à base de viande rouge et d'épices, souvent arrosés d'alcool et de café
- supprimer les activités de mise en éveil avant de se coucher : travail ramené à la maison, jeux vidéos, télévision
- préférer une température 'basse' dans la chambre (16°C c'est bien).
- lire et appliquer les recommandations de la notice pour la conduite si vous prenez des somnifères ou un traitement médicamenteux
- faire des pauses : bison futé a dit 10 à 20 mn toutes les 2h, voire 1h30 suivant les aléas de la route (météo, difficultés)
- si vous portez un casque intégral, ouvrir la visière et respirer plus librement lors des ralentissements (traversée d'agglomération, rond point, etc...)
- quand le risque d'endormissement est détecté : ralentir puis ouvrir la visière pour prendre un bol d'air frais et s'arrêter dès que possible
- faire une sieste à côté de la moto

Le micro-sommeil

Le micro-sommeil est un ralentissement de l'activité du cerveau, un 'engourdissement du cerveau'.

Sur le plan physiologique, les mesures de laboratoire montrent que l'activité du cerveau (mesurée en impulsion électrique) est divisée par trois.

La personne touchée est alors incapable de réagir à tout événement nouveau, elle conduit en un mode d'action automatique.

Dans cette phase le corps est comme figé :

- le regard est fixe, mais les yeux restent ouverts
- les muscles 'ne suivent pas'

Cet état est qualifié de micro-sommeil quand il dure plus de 15 secondes.

Le phénomène est courant puisque les études avancent que 50% des conducteurs sont concernés quand ils parcourent un trajet de plusieurs heures.

Pour lutter au mieux, retenez qu'en léger déficit de sommeil, le corps se met à dormir beaucoup plus efficacement. Et une micro-sieste de 20 minutes environ permet au corps et à l'esprit de retrouver un niveau d'efficacité normal malgré un faible nombre d'heures de sommeil.

En palliatif d'autres méthodes sont pratiquées:

- méthode « uberman » : on peut tenir quelques jours sans jamais faire de cycle de sommeil complet (90 minutes), et en faisant des micro-siestes toutes les 4 heures. Ce système permet de tenir 7-8 jours avec seulement 6X20 minutes de sommeil par 24h. Soit deux heures seulement. Mais un simple décalage entraîne une avalanche de fatigue accumulée. A la fin du cycle il y a un énorme contre-coup de fatigue. Le temps pour s'en remettre vraiment est égal à la durée du cycle(7 jours d'uberman = 7 jours à faire de grosses nuits).
- méthode « everyman » : on peut fonctionner toute sa vie en dormant au total 4h par 24h : 3h la nuit (deux pleins cycles) et trois micro-siestes de 20 minutes pendant la journée (typiquement après les repas).

Retenez également qu'en dessous de 15 s cet état n'est pas qualifié de micro-sommeil. Cependant on sait qu'une perte de réaction de 3 ou 4 s peut être dramatique... Pour parer au mieux ce ralentissement d'activité cérébral partez donc reposé.