



Réviser

Le vocabulaire

La vigilance est notre capacité à être attentif. Cet état va influencer notre aptitude à réagir aux situations rencontrées sur la route. À certains moments de la journée, nous manquons de vigilance parce que nous sommes fatigués. Traiter un grand nombre d'informations en un minimum de temps et à s'adapter en permanence entraîne de la fatigue et naturellement une perte de vigilance.

Cette vigilance peut aussi être dégradée par d'autres facteurs comme la distraction (être dans ses pensées, utiliser son téléphone au volant), la consommation d'alcool, de drogues et aussi certains médicaments.



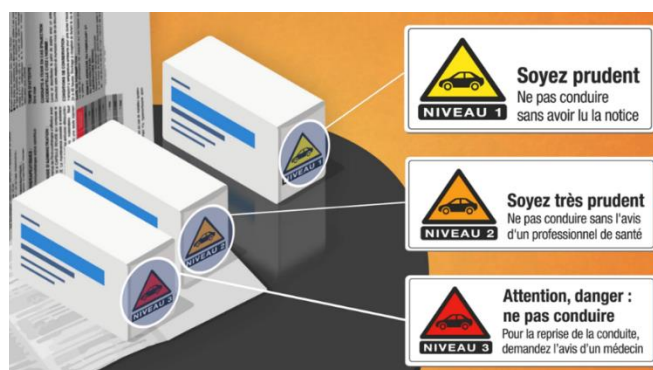
Les essentiels à retenir

Les boîtes de médicaments sont composées d'un pictogramme spécifique. Ils sont classés en trois catégories, selon le niveau de risque du médicament sur la conduite. Attention, un médicament délivré sans ordonnance n'est jamais sans risque pour la conduite !

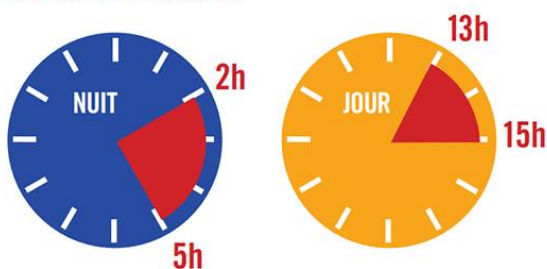
Niveau 1 : consulter la notice attentivement avant de prendre le volant.

Niveau 2 : consulter un professionnel de santé (médecin ou pharmacien) avant de prendre le volant.

Niveau 3 : conduite interdite, consulter un médecin avant de prendre le volant.



LES HEURES À RISQUES



De nombreux usagers de la route sous-estiment les risques de fatigue et de somnolence au volant. Pourtant, les dangers sont bien réels. Des **signes** annonciateurs peuvent t'alerter :

- picotement des yeux
- paupières lourdes
- douleurs et raideurs de la nuque et des épaules
- bâillements répétés
- difficulté à trouver une position confortable

La vigilance est altérée naturellement par **cycles**. Ainsi, elle est au plus bas entre **2h et 5h** du matin et entre **13h et 15h**, et ce même avec « l'habitude ». Les accidents surviennent le plus souvent dans ces heures à risques. Par exemple, la nuit représente seulement 10 % du trafic mais 40 % des tués.

En cas de fatigue, il n'y a qu'une solution : se reposer et dormir. Lors des longs trajets, il faut donc **s'arrêter et faire une pause de 15 mn minimum toutes les 2 heures**.

Conduire est une tâche complexe qui consiste à observer différents indices, les analyser, prendre une décision et agir. Elle mobilise donc les sens, le cerveau et les muscles.

Pour limiter la prise de risque, aie une bonne hygiène de vie et si tu dois prendre la route, de jour comme de nuit, organise-toi et fais des **pauses régulières**. En cas de prise de médicament, pense à lire la notice et n'oublie pas, aucun médicament n'est sans danger pour la conduite.



Vérifier

Ai-je bien compris ?

Ex.1 Compléter le texte suivant à l'aide de mots dans les étiquettes :

La prise de médicaments a des sur le système nerveux.

Certains médicaments peuvent provoquer des....., des hallucinations, une diminution de la.....

L'effet peut durer plusieurs après l'arrêt du médicament.

Des pictogrammes sur les boîtes de médicaments existent pour nous prévenir des

vigilance

effets

jours

maaises

risques



S'exercer

Je m'entraîne

Ex.2 Classer les pictogrammes du plus risqué au moins risqué et indiquer sa couleur :

Ordre de
dangerosité

1 étant le + dangereux

Couleur



.....

.....

.....



**Sois très
Prudent.**

Ne pas conduire
sans l'avis d'un
professionnel de
santé.

**Attention, danger :
ne pas conduire.**

Pour la reprise
de la conduite,
demande
l'avis d'un médecin

Sois prudent.

Ne pas conduire
sans avoir lu
la notice

Ex.3 Dans le texte suivant, rayer les mentions fausses :

Prendre le volant « **fatigué / reposé** » est conseillé.

Il vaut mieux prendre la route après un repas « **léger / copieux** ».

Je fais une pause toutes les « **4h / 2h** » environ.

Les risques d'endormissement interviennent surtout entre « **9h et 10h du matin / 2h et 5h du matin** » ou
« **13h et 15h de l'après-midi / 17h et 19h le soir** ».



S'évaluer

Je teste mes connaissances :)



Question 1 : En circulation, la fatigue peut augmenter :

Si la vitesse est élevée :

OUI.....A ☐ NON.....B ☐

Si le trafic est dense :

OUI.....C ☐ NON.....D ☐



Question 2 : Les signes de la fatigue se reconnaissent :

Si je change souvent de position :

OUI.....A ☐ NON.....B ☐

Si je ressens de la raideur dans la nuque :

OUI.....C ☐ NON.....D ☐



Question 3 : Consommer certains médicaments peut augmenter le temps de réaction :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐



Question 4 : Ce symbole met en garde le conducteur sur les risques liés à la conduite :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐



Question 5 : Avec l'apparition de la fatigue :

Le temps de réaction raccourcit :

OUI.....A ☐ NON.....B ☐

La nervosité augmente :

OUI.....C ☐ NON.....D ☐



Question 6 : Pour retarder les effets de la fatigue, la meilleure solution est de :

Partir en forme.....A ☐

Partir de bonne heure.....B ☐

S'arrêter régulièrement.....C ☐

S'alimenter correctement.....D ☐

Réponses Exercice 1 : La prise de médicaments a des EFFETS sur le système nerveux. Certains médicaments peuvent provoquer des MALAISES, des hallucinations, une diminution de la VIGILANCE. L'effet peut durer plusieurs JOURS après l'arrêt du médicament. Des pictogrammes sur les boîtes de médicaments existent pour nous prévenir des RISQUES. - **Exercice 2 :** Pictogramme A : niveau 2, couleur orange / Pictogramme B : niveau 3, couleur rouge / Pictogramme C : niveau 1, couleur jaune - **Exercice 3 :** Prendre le volant « fatigué » est conseillé. Il vaut mieux prendre la route après un repas « léger » que « copieux ». Je fais une pause toutes les « 4h / 2h » environ. Les risques d'endormissement interviennent surtout entre « 9h et 10h du matin / 2h et 5h du matin » ou « 13h et 15h de l'après-midi / 17h et 19h le soir ». - **S'évaluer** - je teste mes connaissances : Q1 :AC / Q2 :AC / Q3 :A / Q4 :A / Q5 :BC / Q6 :C