

# En pleine forme?

## 1

### Quelle méthode

est recommandée en cas de fatigue au volant?

- Une turbo-sieste
- Une bolée d'air frais
- Un shoot de caféine

## 2

### Quelles sont les dispositions

légalés en matière de fatigue au volant?

- Le seuil légal a été fixé à 8 heures de sommeil minimum au cours des dernières 24 heures.
- Cela relève de la responsabilité de chacun. C'est à toi d'estimer si tu es en état de conduire.
- La fatigue au volant est certes dangereuse, mais il n'existe aucune disposition légale à ce sujet.

### Tu t'assoupis trois secondes

alors que tu roules à 100 km/h. Combien de mètres parcours-tu pendant ce laps de temps?

## 3

- 43 mètres
- 63 mètres
- 83 mètres

## 4

### Quelles sont les conséquences

légalés de l'incapacité à conduire pour cause de fatigue?

- Aucune.
- L'incapacité à conduire pour cause de fatigue constitue une infraction légère et fait l'objet d'une contravention.
- L'incapacité à conduire pour cause de fatigue constitue une infraction grave. Tu reçois une amende et ton permis t'est retiré pour une durée de trois mois au moins.

### En état de fatigue

avancée, tu causes un accident qui entraîne la destruction totale d'un véhicule adverse. L'assurance prend-elle en charge le dommage?

- Oui, l'assurance responsabilité civile couvre le dommage du véhicule adverse.
- Oui, mais l'assurance doit te demander de rembourser une partie des frais.
- Non.

## 6

### Quelle est la durée

recommandée pour une turbo-sieste?

- 5 à 10 minutes
- 15 à 20 minutes
- 30 minutes

## 7

### Combien d'heures

sans sommeil ont le même effet qu'un taux d'alcool dans le sang de 0,5 g/l?

- 17 heures
- 21 heures
- 24 heures

## 5

# En pleine forme?

## 1

### Quelle méthode

est recommandée en cas de fatigue au volant?

- Une turbo-sieste
- Une bolée d'air frais
- Un shoot de caféine

## 2

### Quelles sont les dispositions

légalés en matière de fatigue au volant?

- Le seuil légal a été fixé à 8 heures de sommeil minimum au cours des dernières 24 heures.
- Cela relève de la responsabilité de chacun. C'est à toi d'estimer si tu es en état de conduire.
- La fatigue au volant est certes dangereuse, mais il n'existe aucune disposition légale à ce sujet.

### Tu t'assoupis trois secondes

alors que tu roules à 100 km/h. Combien de mètres parcours-tu pendant ce laps de temps?

## 3

- 43 mètres
- 63 mètres
- 83 mètres

## 4

### Quelles sont les conséquences

légalés de l'incapacité à conduire pour cause de fatigue?

- Aucune.
- L'incapacité à conduire pour cause de fatigue constitue une infraction légère et fait l'objet d'une contravention.
- L'incapacité à conduire pour cause de fatigue constitue une infraction grave. Tu reçois une amende et ton permis t'est retiré pour une durée de trois mois au moins.

### En état de fatigue

avancée, tu causes un accident qui entraîne la destruction totale d'un véhicule adverse. L'assurance prend-elle en charge le dommage?

- Oui, l'assurance responsabilité civile couvre le dommage du véhicule adverse.
- Oui, mais l'assurance doit te demander de rembourser une partie des frais.
- Non.

## 6

### Quelle est la durée

recommandée pour une turbo-sieste?

- 5 à 10 minutes
- 15 à 20 minutes
- 30 minutes

## 7

### Combien d'heures

sans sommeil ont le même effet qu'un taux d'alcool dans le sang de 0,5 g/l?

- 17 heures
- 21 heures
- 24 heures

## 5

# Un coup de fatigue?

Au volant, jamais!

## Premiers signes:

tu as les yeux qui brûlent, tes paupières se ferment et tu bâilles de manière répétée. Une vision brouillée, une bouche sèche, des frissons ou des erreurs de conduite peuvent aussi indiquer un état de fatigue.

## Attention!

La fatigue se traduit par un ralentissement des réflexes et une baisse de concentration. Tu surestimes tes capacités et tes perceptions sont altérées.

## Seule solution: la turbo-sieste.

Coupe le moteur et accorde-toi une sieste de 15 à 20 minutes au plus. Avant de t'endormir, tu peux boire une boisson contenant de la caféine afin de faciliter le réveil.

## Quelques conseils:

contrairement à ce qui se passe lors de la consommation de substances, la fatigue survient de manière involontaire et inconsciente. Organise-toi bien et prévois des pauses régulières lors des longs trajets. Ne prends le volant que si tu te sens réellement en état de conduire.

## Au Volant Jamais

Hotzestrasse 33, 8006 Zurich

044 360 26 00

info@amsteuernie.ch

[www.auvolantjamais.ch](http://www.auvolantjamais.ch)

Tu trouveras ici de nombreuses informations et des conseils pratiques sur le thème de la fatigue au volant.

