

# SOMNOLENCE AU VOLANT : ET SI C'ÉTAIT LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

## LA SOMNOLENCE EST UN RISQUE MAJEUR D'ACCIDENT DE LA ROUTE

- ⚠ 1<sup>ère</sup> cause d'accidents mortels sur autoroutes ;
- ⚠ Plus d'1 accident mortel sur 2 provoqué par la somnolence a lieu de jour ;
- ⚠ 20 % des accidents de la route sont liés à un endormissement au volant ;
- ⚠ Être somnolent multiplie par 8,2 le risque d'accident.



## LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL

Pathologie touchant 5 à 7 % de la population, le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) provoque des arrêts respiratoires pendant la nuit. Il déstructure le sommeil, empêche le cerveau de se reposer et de récupérer. Le SAS est un facteur majeur de somnolence.

80 % des personnes touchées par le SAS ignorent qu'elles en sont atteintes.

## UN APNÉIQUE NON TRAITÉ...

⚠ Est 6 à 7 fois plus exposé aux accidents de la route

⚠ Augmente sa distance de freinage de 8,8 mètres à 40 km/h

⚠ Multiplie par 3 le risque de dommages corporels lors d'un accident

## SUIS-JE CONCERNÉ ? RECONNAITRE LES SYMPTÔMES

- Vous ronflez ;
- Votre entourage s'inquiète car vous vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil ;
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit ;
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non récupérateur ;
- Vous somnolez la journée ;
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration ;
- Vous êtes irritable ;
- Vous avez des troubles de la libido.

**Si vous êtes touché par l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin, des solutions adaptées existent.**