

## La somnolence : les signes qui doivent alerter

- ⚠ Difficultés à se concentrer ;
- ⚠ Yeux qui picotent ;
- ⚠ Bâillements répétés ;
- ⚠ Raideur dans la nuque ou dans le dos ;
- ⚠ Besoin fréquent de changer de position ;
- ⚠ Regard fixe ;
- ⚠ Au volant : conduite de manière automatique, distractions majeures (manquer une sortie), déviation de la voie, difficultés à maintenir une vitesse constante, erreur de coordination, inattention à la signalisation.

“ Contre la somnolence, un seul remède efficace : **DORMIR !**  
La somnolence est un phénomène physiologique auquel il est impossible de résister “.

Pr. Damien Leger

“ Il y a un an, en conduisant, je me suis retrouvé sur la voie de gauche sans m'en rendre compte. Depuis, je suis traité pour le syndrome d'apnées du sommeil et je n'ai plus d'épisodes de somnolence “

Vincent, chauffeur poids lourd



## Quelques conseils



Un conducteur ayant dormi moins de 5 heures dans les dernières 24 heures a 3 fois plus de risques d'avoir un accident qu'un conducteur ayant eu une durée de sommeil normale.

### Avant le départ

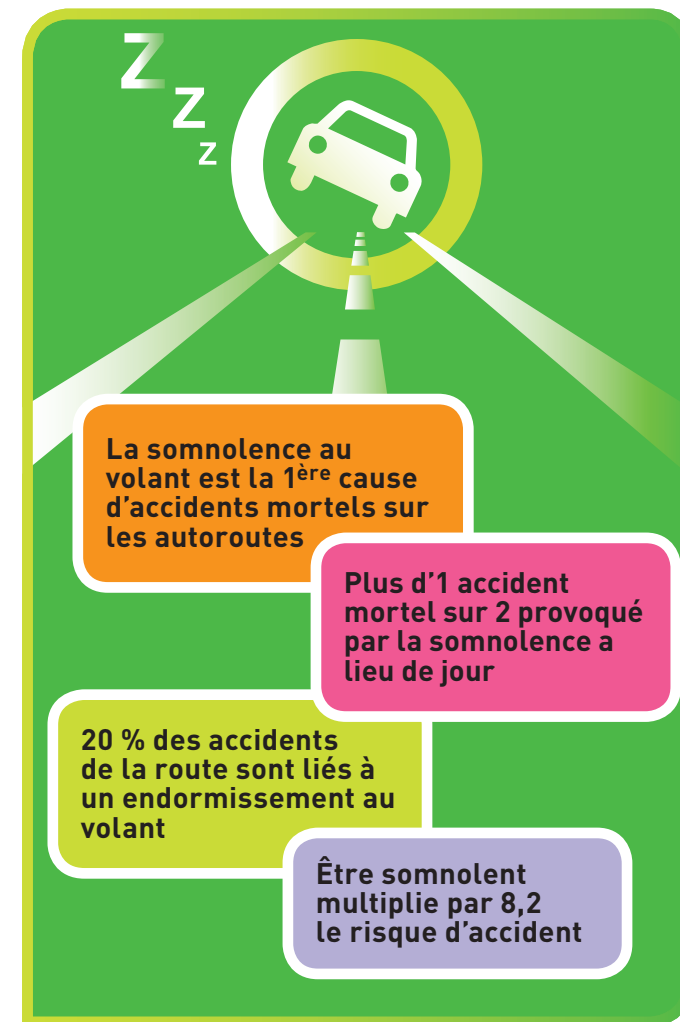
- ⚠ Éviter de prendre le volant pour un long trajet après une journée de travail ;
- ⚠ Éviter certaines plages horaires : le risque de somnolence est plus important entre 14h et 16h et surtout entre minuit et 6h ;
- ⚠ Prendre un petit-déjeuner complet avec thé ou café si on prend la route le matin ;
- ⚠ Prendre un repas complet mais léger et sans alcool si le départ est prévu après le déjeuner.

### Sur la route

- ⚠ S'arrêter dès les premiers signes de somnolence ;
- ⚠ Faire des pauses de 15 à 20 minutes toutes les 2 heures ;
- ⚠ Limiter l'utilisation des téléphones portables avec oreillettes, le GPS et autres appareils électroniques qui altèrent la vigilance ;
- ⚠ Éviter de conduire plus de 6 à 8 heures par jour.

 **POUR EN SAVOIR +**  
[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)  
[www.vitalaire.fr](http://www.vitalaire.fr)  
( espace patients apnéiques )

# SOMNOLENCE AU VOLANT : ATTENTION ACCIDENT !



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien de   
Prescription de santé à domicile

## Conduite et somnolence

La somnolence désigne une difficulté à se maintenir éveillé.  
C'est un état intermédiaire entre le sommeil et l'éveil.

### Les causes de la somnolence sont multiples :

- La privation de sommeil ;
- Les horaires de travail irréguliers ;
- La fatigue liée à la conduite ;
- Certaines périodes de la journée : les tranches horaires les plus critiques sont de minuit à 6h du matin et de 14 h à 16h ;
- Les situations combinant plusieurs facteurs de risque : fatigue, mauvaise météo, monotonie, prise de médicaments...

Certaines pathologies du sommeil peuvent aussi provoquer une somnolence : syndrome d'apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, hypersomnie, narcolepsie, insomnie.

### Expérience de l'Argus

En juin 2010, un journaliste de l'Argus automobile a participé à une étude afin d'enregistrer son niveau de somnolence au volant à l'aide d'électrodes lors d'un trajet Paris-Nice. Le conducteur a ressenti " 3 coups de fatigue " et, au total, ce sont l'équivalent de 11 minutes de sommeil qui ont été recensées se décomposant en 8 périodes variant entre 30 secondes et 2 minutes 30 !

## Le syndrome d'apnées du sommeil : facteur majeur de somnolence au volant



### Qu'est ce que le syndrome d'apnées du sommeil ?

Le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) se manifeste par des arrêts respiratoires au cours du sommeil. Ces apnées peuvent durer 10 secondes ou plus et se répéter plusieurs centaines de fois par nuit. Elle sont généralement dues à une fermeture des voies respiratoires. Le SAS touche 5 à 7% de la population mais serait ignoré par 80% des personnes atteintes. Le SAS fragmente le sommeil et diminue sa qualité, se traduisant en général par des épisodes de somnolence en journée.

### UN APNÉIQUE NON TRAITÉ...

Est 6 à 7 fois plus exposé<sup>1</sup> aux accidents de la route

Augmente sa distance<sup>2</sup> de freinage de 8,8 mètres à 40 km/h

Multiplie par 3 le risque<sup>3</sup> de dommages corporels lors d'un accident

### Suis-je concerné ?

- Ronflements ;
- Arrêts de la respiration pendant le sommeil ;
- Envie fréquente d'uriner la nuit
- Sentiment d'un sommeil non récupérateur ;
- Somnolence dans la journée ;
- Troubles de la mémoire et de la concentration ;
- Troubles de la libido ;
- Irritabilité.

Si vous êtes touché par l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin.

Obstruction totale



**APNÉE**

Passage de l'air impossible

Traitement par PPC  
Air sous pression



**OUVERTURE DES VOIES AÉRIENNES**

Passage de l'air normalisé

### Les traitements

Une prise en charge et un traitement adaptés permettent de rétablir la vigilance et réduisent le risque d'accident au volant.

- **La Pression Positive Continue (PPC) :** via un masque, l'appareil de PPC délivre de l'air sous pression qui maintient les voies aériennes supérieures ouvertes et empêche les arrêts respiratoires.
- **L'orthèse d'avancée mandibulaire :** Appareil dentaire à porter la nuit pour les apnées peu nombreuses ou en cas d'intolérance à la PPC.

1. Young T, Sleep. 1997 ; 20(08) : 608-13 / Terran Santos , NEJM 1999 ; 340 : 881-883  
2. Mazza S et al, Eur Resp J, 2006, 28 : 1020-1028  
3. Mulgrew AT et al, Thorax 2008