

AGMF VOTRE MÉDECIN, LA ROUTE ET VOUS

S'ENDORMIR AU VOLANT... PIÈGE MORTEL

**Bâillements, paupières lourdes,
troubles de la concentration, écarts de trajectoires
= pause-sommeil**

Je dors
suffisamment
avant de conduire

Je m'arrête toutes
les deux heures
au moins

Je prends
un repas léger
sans alcool

Je fais
attention aux
médicaments

J'évite
la conduite
nocturne

Comment l'éviter ?
Parlez-en à votre médecin.



SECURITE ROUTIERE
TOUS RESPONSABLES

AGMF

ASSOCIATION
GÉNÉRALISTE
DE MÉDECINE DU TRAVAIL
1 rue Copernic - 92000 Nanterre
www.agmf.fr



INSTITUT
NATIONAL
DE MONITORING
ET DE LA PRESSION



SFRMS



A C M F

AUTOMOBILE-CLUB MÉDICAL DE FRANCE
 74, avenue Kléber - 75116 PARIS
 Tél. 01 47 04 31 30 - Fax : 01 47 04 01 64 - www.acmf.asso.fr - info@acmf.asso.fr

Association sans but lucratif (loi du 1^{er} juillet 1901) des professionnels de santé fondée en 1982
 Membre de l'International Union of Association Doctors (I.U.A.D.) - Membre affilié de l'Automobile-Club (Association Française des Automobileurs)

Les troubles du sommeil ne sont pas anodins et méritent que nos patients soient évalués sur l'importance du sommeil pour lui redonner la place qui lui revient et qu'il acquière des comportements plus sages.

Des pathologies argutives, pour lesquelles des explorations complémentaires peuvent être demandées à des médecins spécialistes émérites, au regard de structures de soins, doivent être recherchées.

Chacun d'eux, les entretiens sur notre vie quotidienne sont importants et la somnolence au volant augmente le risque d'accidents.

1 LES CHIFFRES DE L'ACCIDENTOLOGIE

La somnolence est une cause majeure d'accidents de la route.

Les chiffres sont alarmants : 40% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 30% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 20% des accidents de la route sont dus à la somnolence.

La somnolence est une cause majeure d'accidents de la route.

Les chiffres sont alarmants : 40% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 30% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 20% des accidents de la route sont dus à la somnolence.

La somnolence est une cause majeure d'accidents de la route.

Les chiffres sont alarmants : 40% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 30% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 20% des accidents de la route sont dus à la somnolence.

61 LE RÔLE DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Conseil d'hygiène de vie, en cas de plainte chronique.

Pour résoudre un problème chronique :

- Rechercher les causes possibles du trouble
- Diagnostiquer une pathologie chronique (si possible)
- Mettre en œuvre un traitement adapté
- Réviser les habitudes de vie

La prise en charge multimodale de l'insomnie fait appel à des techniques complémentaires et complémentaires qui sont proposées soit à titre individuel, soit en groupe, soit à titre individuel.

LA SOMNOLENCE ET LE TRAVAIL POSTÉ

Le travail posté est une cause majeure d'accidents de la route.

Les chiffres sont alarmants : 40% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 30% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 20% des accidents de la route sont dus à la somnolence.

La somnolence est une cause majeure d'accidents de la route.

Les chiffres sont alarmants : 40% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 30% des accidents de la route sont dus à la somnolence, 20% des accidents de la route sont dus à la somnolence.

Affiche réalisée par l'Automobile Club Médical de France (ACMF)

LA SOMNOLENCE ET LE TRAVAIL POSTÉ

Le travail posté fera l'objet d'une newsletter complète, cependant il me paraît inconcevable de parler de somnolence au quotidien sans évoquer les problématiques de ce type de travail, de plus en plus fréquent.

Commençons par définir le travail posté.

Il s'agit d'un travail organisé en équipes successives, qui se relaient en permanence aux mêmes postes de travail. Il peut être effectué en continu (24h/24 sans interruption) ou en 2 quipes (2X8), 3 équipes (3X8), 4 équipes (4X8) ou 5 (5X8).

20% de la population active travaille en horaires décalés ou de



nuit. Outre le fait que le travail en horaires décalés ou de nuit met à mal les fonctions de notre métabolisme, il est à noter que :

- > le poste le plus mal supporté est celui du matin (sommolence maximale entre 00h et 07h)
 - > la productivité diminue de 5% la nuit
 - > risque accru d'accident et de blessure
- > 70% des travailleurs postés ont des difficultés pour dormir : troubles de l'endormissement, réveils nocturnes, réveils très précoces
 - > 75% souffrent d'endormissement sur chacun des quarts de nuit
 - > le manque de sommeil accroît la pénibilité au travail
- > le risque d'accident de voiture (sur le trajet retour : travail-domicile) est largement supérieur à celui des travailleurs de jour.

Notons également que les postes de nuit ou en horaires décalés sont très souvent des postes au potentiel risque déjà très élevé. La somnolence ne fait qu'accentuer ce risque et le danger peut devenir vital.



Sources, remerciements, liens :

(1) Louise BERUBE, "Terminologie de neuropsychologie et de neurologie du comportement", Montréal, Les éditions de la Chenelière Inc, 1991

(2) Dr Eric MULLENS

ACMF, Dr LAUWICK, ASFA, INSV, Dr S. ROYANT-PAROLA



Sommeil, DALI

Excellent mois de mars à tous et rendez-vous en avril !

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter (remplir le pavé "newsletter", puis confirmez votre inscription par @)