

# Fiche mémo

## Sommeil & sécurité routière



L'hypovigilance est impliquée dans

**1** Accident mortel sur **3** sur l'autoroute



**POURQUOI AGIR ?**

**La prévention du risque routier passe aussi par la prévention de la fatigue.**

Un salarié qui manque de sommeil présente **une vigilance diminuée, des temps de réaction plus longs et une capacité de décision altérée**. Pour les salariés amenés à conduire dans le cadre de leur activité, **cette fatigue peut avoir des conséquences majeures**.

**Prévenir la fatigue, c'est agir en faveur de la sécurité des salariés et de la performance de l'entreprise.**



### QUELS SONT LES IMPACTS POUR VOTRE ENTREPRISE ?



#### Sécurité

Risque accru d'accidents de la route et d'accidents du travail



#### Responsabilité

Engagement possible de la responsabilité de l'employeur en cas d'accident professionnel



#### Coûts directs

Hausse des coûts liés aux sinistres, aux réparations et à l'immobilisation des véhicules



#### Surcoûts indirects

Une fatigue importante peut dégrader les comportements de conduite et augmenter la consommation de carburant.

### COMMENT AGIR ?



#### Sensibiliser vos salariés

Informez sur :

- les effets du manque de sommeil ;
- les signes d'alerte de la somnolence ;
- les bons réflexes avant de prendre le volant.



#### Favoriser le repérage des troubles du sommeil

Les troubles du sommeil (comme les apnées du sommeil) souvent liés à la sédentarité du métier peuvent augmenter fortement le risque de somnolence au volant.



#### Encourager la récupération

Lorsque l'organisation du travail le permet :

- prévoir des pauses régulières
- promouvoir la sieste courte de sécurité (15 à 20 minutes)
- rappeler qu'aucun stimulant (café, boissons énergisantes...) ne remplace le sommeil.



#### Donner des conseils adaptés

Pour les salariés en horaires atypiques :

- alimentation adaptée ;
- exposition à la lumière ;
- organisation des périodes de repos ;
- récupération après les postes de nuit.

### QUELS SONT LES BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE ?



**Réduire** le risque routier professionnel.



Préserver la santé des salariés.



**Baisse du taux** de sinistralité et des coûts de réparation.



**Améliorer** la qualité de service.



**Renforcer l'attractivité** et la fidélisation des collaborateurs.



### LE RÔLE DE PREVY

Votre service de prévention et de santé au travail peut vous accompagner pour :



**Sensibiliser vos équipes** (ateliers collectifs et en entreprise)



**Repérer les situations** nécessitant une orientation médicale



**Intégrer le risque** lié à la fatigue dans votre démarche de prévention



**Mettre en place des actions** adaptées à votre activité

Contactez votre service de prévention et de santé au travail PREVY

04.66.04.21.33

contact@prevy.fr

www.prevy.fr

PREVY, Maison de la Prévention, Parc Georges Besse, 215 rue Georges Besse, 30 000 Nîmes