

Fatigue au volant : un danger trop souvent sous-estimé

Sur la route, la fatigue s'installe parfois sans prévenir. Après une longue journée, un trajet prolongé ou un repas copieux, la vigilance baisse et les réflexes ralentissent. Beaucoup de conducteurs pensent pouvoir « tenir encore un peu ». Une habitude courante, mais risquée. Le Touring Club Suisse rappelle que reconnaître les signes à temps et adopter les bons réflexes peut faire toute la différence.

Conduire en état de fatigue, c'est perdre progressivement le contrôle de sa conduite. Les bâillements répétés, la difficulté à garder les yeux ouverts ou une vision floue sont des signaux d'alerte clairs. S'y ajoutent souvent des raideurs dans le dos et le cou, ainsi qu'une baisse de concentration. Le danger est insidieux : la fatigue réduit la capacité de réaction, parfois sans que le conducteur s'en rende compte. En quelques secondes, un trajet banal peut alors tourner à l'accident.

Des aides à la détection, mais des limites

Depuis juillet 2024, les voitures neuves sont équipées d'un avertisseur de fatigue. Ce système analyse le comportement de conduite et alerte visuellement et acoustiquement lorsqu'une pause devient nécessaire. Dans certains véhicules, l'avertisseur de franchissement de ligne peut également signaler une baisse de vigilance. Toutefois, ces dispositifs ne sont pas infaillibles et restent absents de nombreux modèles plus anciens. Bien souvent, le conducteur demeure le seul à pouvoir reconnaître les signes de fatigue et à décider de s'arrêter à temps.

Des gestes simples pour rester vigilant

Face à la fatigue, il n'existe qu'un seul véritable remède : le sommeil. Bien dormir avant de prendre la route est essentiel. En cas de somnolence durant le trajet, une courte sieste de 15 à 20 minutes peut suffire à retrouver un niveau de vigilance acceptable. Les solutions de fortune — caféine, musique forte ou air frais — ne font que masquer temporairement la fatigue sans la supprimer.

Adopter d'autres réflexes est également crucial. Manger léger, boire régulièrement, éviter de fumer au volant et faire une pause au moins toutes les deux heures permettent de limiter la baisse d'attention. S'arrêter pour bouger, s'étirer ou, si possible, partager la conduite avec un autre conducteur contribue aussi à réduire les risques.

Rester attentif, jusqu'à destination

La fatigue au volant n'est jamais anodine. La reconnaître et agir sans tarder relève d'un acte de responsabilité envers soi-même et envers les autres usagers de la route. En restant attentif à ses propres limites et en faisant des pauses régulières, chacun contribue à rendre les routes plus sûres. Sur la route, la vigilance reste un réflexe vital.