



## Les médicaments

- Effets des somnifères et de très nombreux autres médicaments.
- Informer le médecin prescripteur de l'activité de conduite.
- Eviter l'automédication.
- Regarder les pictogrammes sur les boîtes de médicaments.



Certains médicaments peuvent amplifier les effets de l'alcool et inversement.

Les troubles du sommeil font partie des affections médicales qui peuvent être incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire.  
Arrêté du 31/08/ 2010

De même :

### les pratiques addictives :

- abus d'alcool ou usage nocif et dépendance,
- consommation régulière ou dépendance aux drogues,
- mésusage de médicaments.

les médicaments susceptibles d'altérer la capacité de conduite ou le comportement des conducteurs.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter les sites suivants :

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

[www.sfrms.org](http://www.sfrms.org)

[www.syndrome-apnee-sommeil.fr](http://www.syndrome-apnee-sommeil.fr)

[eric.mullens.free.fr](http://eric.mullens.free.fr)

[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)



Ce dépliant a été réalisé  
par l'équipe pluridisciplinaire  
du service de santé au travail.



Pour toute question, demandez conseil  
à votre médecin du travail



7, rue Léonard de Vinci - CS17933 - 29679 Morlaix Cedex  
[www.strm.bzh](http://www.strm.bzh) - 02 98 88 04 07

Création : STRM. Crédit photos : Fotolia., STRM. Décembre 2013.



# Somnolence au volant





## Facteur de risque majeur des accidents de la route

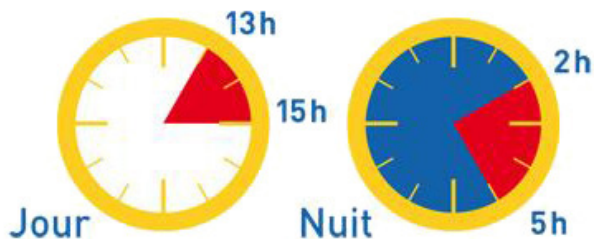
Les signes de la baisse de la vigilance au volant :

- difficultés à se concentrer sur sa conduite,
- raideur de la nuque et des épaules,
- douleurs dorsales,
- besoin incessant de changer de position,
- fixité du regard, paupières lourdes, picotement des yeux, clignement des paupières,
- bâillements répétés,
- engourdissements des jambes,
- endormissement non contrôlé,
- périodes d'absences : micro-sommeil.



## Ne luttiez pas contre le sommeil

Les heures à risque



## Echelle de somnolence d'Epworth

La somnolence est la propension à "tomber" de sommeil, sentiment distinct de la sensation de fatigue, Elle s'évalue sur l'échelle de Somnolence d'Epworth\*.

**Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :**

même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez d'imaginer ce qui aurait pu se passer

Notez 0 = jamais d'assoupissement

Notez 1 = faible chance d'assoupissement

Notez 2 = chance moyenne d'assoupissement

Notez 3 = forte chance d'assoupissement

Situation	Note de 0 à 3
Assis en train de lire	
En regardant la télévision	
Assis inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion...)	
Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption	
Allongé dans l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	
Assis en train de parler avec quelqu'un	
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	
Score final de 0 à 24	

Si le score final est supérieur à 10, le résultat est anormal. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.

Ce questionnaire, dont les réponses sont subjectives, n'établit pas un diagnostic.

\*Johns MW (sleep 1991 ; 14 :540-5) » a new method for measuring day time sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale.Sleep »



## Principales causes de somnolence diurne

### Dette de sommeil

Entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool :

- 17 heures continues d'éveil équivalent au risque d'une alcoolémie de 0,5g/l
- 24 heures équivalent au risque d'une alcoolémie de 1 g/l

### Insomnie

Sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples, ou un réveil trop précoce...

Vous pouvez évaluer votre besoin de sommeil en remplissant un agenda du sommeil.

Pour récupérer cette dette de sommeil, une solution : la sieste.

### Somnolence diurne excessive

#### Le Syndrome d'Apnée du Sommeil (SAS)

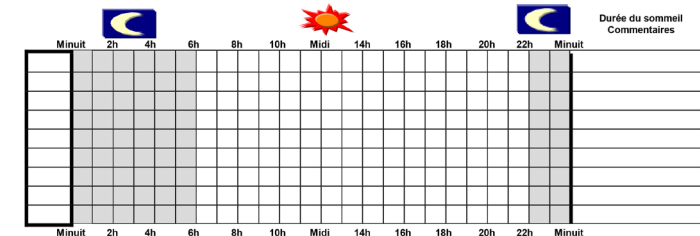
Ronflements et apnées (arrêts respiratoires survenant pendant le sommeil).

Importance du dépistage, questionnaire complété par la réalisation d'agenda du sommeil, pour mettre en place le traitement mécanique par Pression Positive Continue (PPC) par voie nasale.

Contrôle de l'efficacité du traitement par le test électro-encéphalographique de maintien de l'éveil.

Nom : Prénom : Date :

Observez votre rythme de vie et calculez votre temps de sommeil sur 1 mois



#### MODE D'EMPLOI

- ↓ Heure de coucher
- ↑ Heure de lever
- ////// Hachurer les périodes de sommeil.
- ///// Laisser un blanc pour les périodes de réveil.
- Marque noire lors d'événements anormaux au cours du sommeil.
- Somnolence, coup de pompe, aimerait être allongé, combat le sommeil mais ne peut pas ou ne veut pas dormir.
- Prise de café