

VIGILANCE AU VOLANT

Des facteurs de risque à ne pas sous-estimer

La conduite est une tâche complexe sollicitant à la fois la perception de l'environnement, les fonctions cognitives et les capacités motrices. Certains problèmes de santé et la prise de divers médicaments peuvent en outre altérer ces facultés et augmenter le risque d'accident. Ces facteurs, souvent méconnus des conducteurs, méritent une attention particulière. Quels sont leurs impacts sur la conduite ? Quels réflexes adopter pour garantir des trajets en toute sécurité ? Réponses avec le Dr Hervé Baudelocque, directeur médical et prévention d'Effcience Santé au Travail.

Dr Hervé Baudelocque

La vision est la principale source d'information pour le conducteur : elle permet d'anticiper, d'évaluer les distances et de réagir aux dangers. Pourtant, 8 millions de Français conduisent avec un problème de vue mal ou non corrigé et 1 million ont une acuité inférieure à 5/10 (ASNAV : baromètre santé visuelle, association nationale pour l'amélioration de la vue). Certaines pathologies oculaires (dégénérescence maculaire, glaucome ou rétinopathie diabétique) peuvent altérer le champ

visuel et la perception des distances. Il est donc important de dépister précocement ces pathologies. Par ailleurs, porter une correction adaptée, utiliser des lunettes de soleil pour réduire l'éblouissement et éviter la conduite nocturne en cas de troubles visuels sont des solutions efficaces.

Un déficit auditif, quant à lui, limite la perception des signaux sonores d'alerte et retarde les réactions. Un appareillage auditif, des rétroviseurs élargis ou des aides visuelles peuvent compenser ces déficiences.

FOCUS SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

Certaines maladies altèrent la concentration et la réactivité du conducteur, augmentant ainsi les risques d'accident. Parmi elles, citons l'apnée du sommeil, une pathologie se caractérisant par des pauses respiratoires lors du sommeil, responsables de micro-éveils. Cette perturbation du sommeil se traduit par une somnolence diurne et un risque d'accident de la route accru. Une étude montre que ces patients présentent des temps de réaction augmentés lors du freinage (Revue médicale Suisse, Apnée du sommeil et accidents automobiles, Jean-Yves Nau). Cette pathologie pouvant être invalidante en l'absence de traitement reste souvent méconnue bien qu'elle touche environ 4 % de la population. Des signes d'alerte sont à connaître : outre les pauses respiratoires nocturnes qui peuvent être identifiées par le conjoint, on peut observer des ronflements, céphalées matinales, une fatigue sans autre cause identifiée, des difficultés de concentration, des réveils fréquents pour aller uriner. Des



© DR

DR HERVÉ BAUDELLOCQUE

Médecin du travail depuis 20 ans, Hervé Baudelocque a exercé chez Renault, Schneider Electric, BASF et EDF. Directeur médical et prévention d'Effcience Santé au Travail, il met à profit sa compréhension des enjeux de la santé au travail, notamment dans l'industrie, la chimie et l'énergie. Membre du conseil d'administration de l'Institut universitaire de médecine du travail de Paris, et enseignant en Master RH, il s'engage pour l'amélioration des conditions de travail et la prévention en entreprise.



Soyez prudent

Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Attention, danger : ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

En cas de prise d'un médicament, vérifiez toujours sur la boîte les pictogrammes pour connaître le degré d'impact pour la conduite.

traitements efficaces existent comme l'orthèse mandibulaire qui vient avancer la mandibule pour libérer les voies aériennes ou la ventilation nocturne avec un masque.

MÉDICAMENTS : ATTENTION AUX EFFETS SECONDAIRES

Certains médicaments, dont la prise peut sembler anodine, peuvent altérer la vigilance. Parmi eux, les antihistaminiques, présents dans certains traitements contre le « rhume », ainsi que certains antalgiques et anxiolytiques, peuvent altérer la vigilance. Il est important de noter que même des médicaments dont la délivrance ne

nécessite pas d'ordonnance peuvent avoir un effet sur notre capacité à conduire. Comment savoir si une molécule que l'on prend peut avoir un impact sur la vigilance ?

Un système de pictogrammes sur les boîtes informe les conducteurs des niveaux de risque :

■ **Niveau 1** : Soyez prudent, lisez la notice.

■ **Niveau 2** : Grande prudence, demandez l'avis d'un professionnel.

■ **Niveau 3** : Danger, ne pas conduire.

Sur la notice, une rubrique « conducteurs et utilisation de machines » comporte toutes les explications nécessaires, et vous indiquera ce qu'il convient ou non de faire. En cas de doute, il est nécessaire d'interroger son médecin ou son pharmacien.

Même des médicaments dont la délivrance ne nécessite pas d'ordonnance peuvent avoir un effet sur notre capacité à conduire.

L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION ET DU SUIVI MÉDICAL

En cas de traitement ou de pathologie affectant la vigilance ou la conduite, les salariés amenés à conduire doivent en parler à leur médecin du travail. Lors de la visite médicale, plusieurs étapes permettent de détecter d'éventuelles contre-indications :

- ▶ Test d'acuité visuelle
- ▶ Dépistage de pathologies altérant vigilance ou coordination (neurologique, métabolique comme le diabète, et cardiologique)
- ▶ Examen des antécédents médicaux
- ▶ Questionnement sur la consommation d'alcool ou de drogues

Ces éléments aident le médecin à évaluer l'aptitude du salarié, formuler des recommandations, proposer des aménagements et, si nécessaire, l'orienter vers un spécialiste. L'employeur peut également, en collaboration avec son service de santé au travail, sensibiliser ses salariés aux dangers des médicaments, aux pathologies affectant la vigilance et à l'organisation des trajets professionnels. Une connaissance et une vigilance partagées entre salariés et employeurs permettent d'assurer une conduite professionnelle en toute sécurité. ■