

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. Ce danger, souvent méconnu des conducteurs, mérite une attention particulière. Quels sont les impacts de ces facteurs sur la conduite ? Quels réflexes adopter pour garantir des trajets en toute sécurité ? Réponses avec le Dr Hervé Baudelocque, directeur médical et prévention d'Efficienc e Santé au Travail.

Dr Hervé Baudelocque

**L**a 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'Efficienc e 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 antihista-  
miniques, présents dans certains  
traitements contre le « rhume », ainsi  
que certains antalgiques et anxioly-  
tiques, 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 « conduc-  
teurs 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'éven-  
tuelles 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 colla-  
boration avec son service de santé au  
travail, sensibiliser ses salariés aux  
dangers des médicaments, aux patho-  
logies affectant la vigilance et à l'orga-  
nisation des trajets professionnels.  
Une connaissance et une vigilance  
partagées entre salariés et employeurs  
permettent d'assurer une conduite  
professionnelle en toute sécurité. ■