SwissLife

Fatigue et épuisement professionnel

**La fatigue au volant est un danger invisible mais réel :
elle altère la vigilance, ralentit les réflexes et peut coûter la vie.**



Les risques de la fatigue

Somnolence et épuisement interviennent dans près d'un accident mortel sur cinq sur l'autoroute.

Dormir moins de 5 heures par nuit multiplie le risque d'accident par 3.

Après 17 heures sans sommeil, les effets sur la conduite équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,5 g/l.

Les signes à reconnaître

Bâillements répétés, paupières lourdes, difficultés à maintenir sa trajectoire... Ces signaux annoncent une baisse de vigilance. Chez les professionnels de santé, la fatigue peut devenir chronique et **évoluer vers le burnout** :

- **Épuisement émotionnel**,
- **Dépersonnalisation** et **cynisme**,
- **Perte du sentiment d'accomplissement professionnel.**

Les bonnes pratiques

Respecter un **temps de sommeil suffisant** (7h par 24h).

Réorganiser les plannings et astreintes pour **limiter les dettes de sommeil**.

Au volant, faire des **pauses régulières** et **écouter ses besoins physiologiques**.

Être attentif aux **signes d'alerte** chez soi et chez ses collègues (changement de comportement, repli, désengagement).

**Conduire fatigué n'est jamais une option.
Faites une pause avant qu'il ne soit trop tard.**

CODES ROUSSEAU MOBILITÉ

**Ensemble, soyons acteurs
de notre sécurité sur la route.**

#GardonsLeContrôle