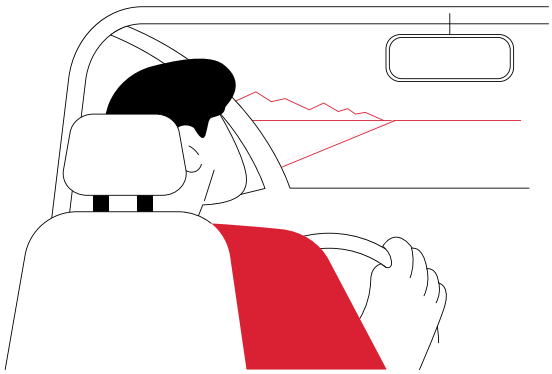
SwissLife

La vigilance

90 % des accidents sont dus à une erreur humaine : la vigilance est votre meilleure alliée au volant.



Comprendre la vigilance

La vigilance, c'est la capacité à **mobiliser la mémoire**, **l'attention**, la **perception visuelle** et la **coordination** pour réagir à tout instant. Elle diminue avec la fatigue, la monotonie ou les distractions.

Facteurs de baisse

Fatigue et **somnolence**.

Consommation d'**alcool**, de **drogues** ou de **médicaments**.

Conduite monotone et **répétitive.**

Distractions visuelles, cognitives ou manuelles.

Pour rester vigilant

Faites une pause de 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Respectez les limitations de vitesse.

Écoutez **les signaux de votre corps**.

Adoptez une **hygiène de vie équilibrée**.

La vigilance se préserve : écoutez vos signaux d'alerte.

CODES ROUSSEAU MOBILITÉ

Ensemble, soyons acteurs de notre sécurité sur la route.

#GardonsLeContrôle