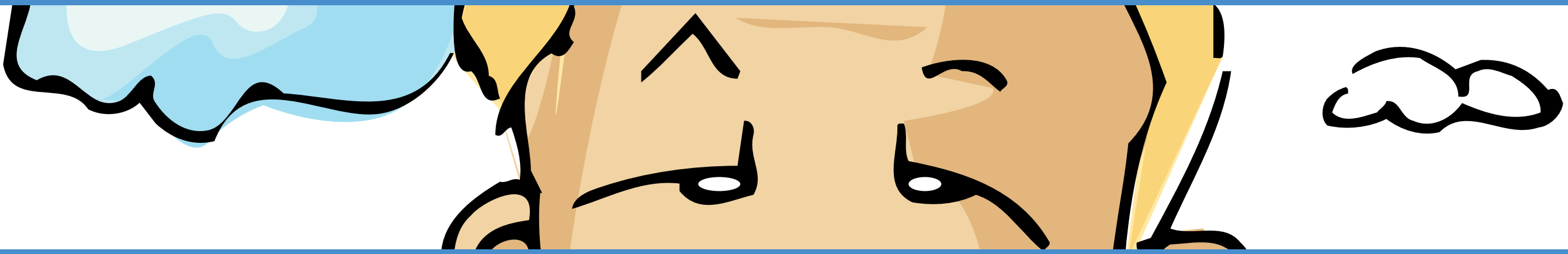


On est pénalisé pour une conduite avec un taux d'alcool supérieur à 0,50 gr. dans le sang mais jamais pour une conduite en état de somnolence caractérisée.



# Sommeil Travail Santé

## Une histoire qui pourrait être la vôtre...

Commercial, il a eu une grosse semaine de travail 2 heures en moins de sommeil par nuit.

Se rajoute un week-end très agité: fête de famille.

C'est lundi, il a un rhume et prend un médicament pour l'atténuer.

Myope il a oublié ses lunettes.

12h30, il s'arrête déjeuner.

15h00 : (baisse de vigilance pour tout le monde entre 14h et 16h et entre 1h et 5h du matin). A 20 Km de son bureau, il s'assoupit, du fait de la fatigue accumulée ces derniers jours, il percute un camion et meurt.

Vigilance à 100%

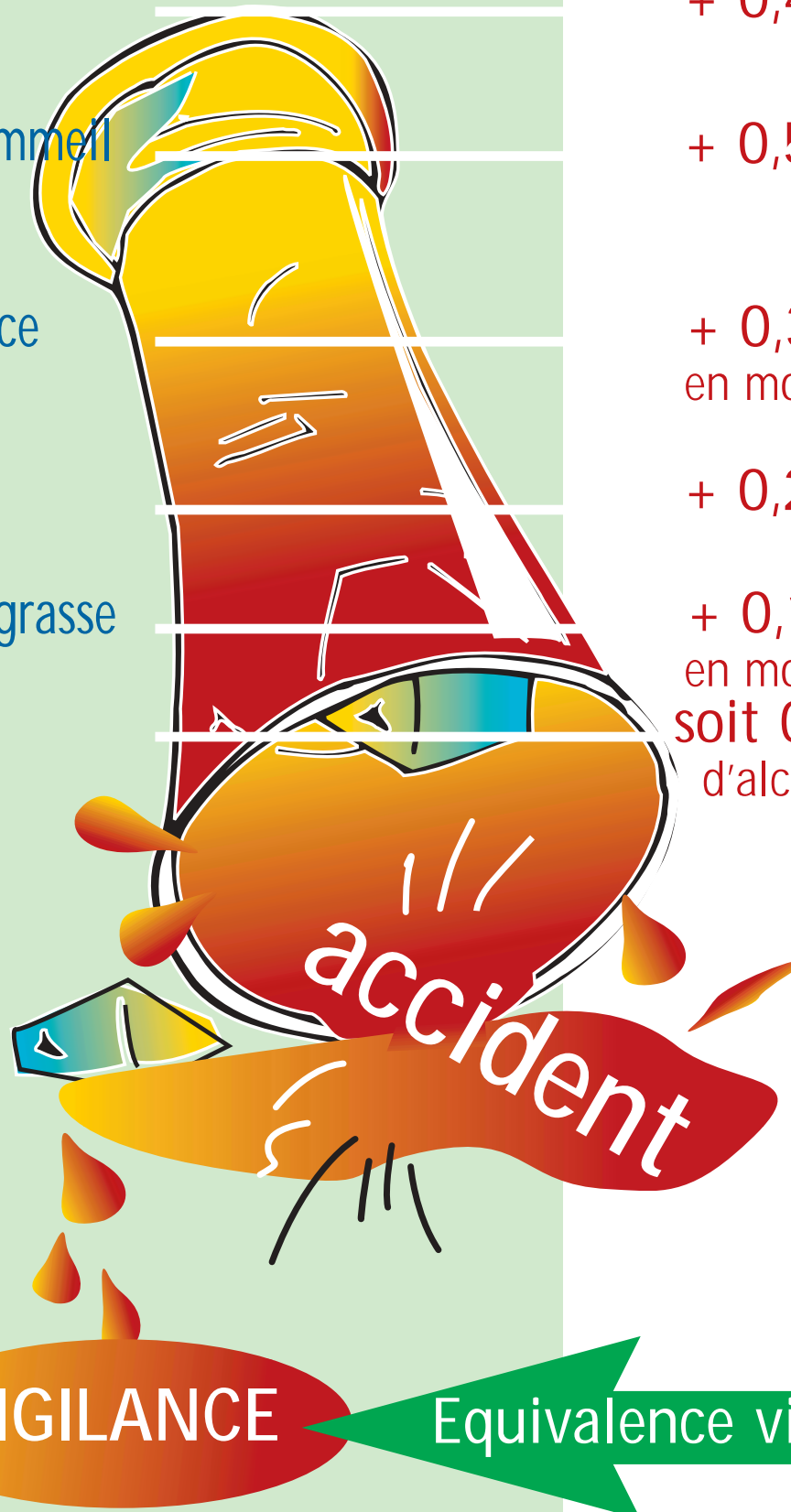
Une nuit blanche

16 h de dette de sommeil

314 médicaments diminuent la vigilance

Déficiência visuelle non corrigée

Cuisine copieuse et grasse +2 verres de vin pendant le repas



+ 0,40 gr

+ 0,50 gr

+ 0,30 gr en moyenne

+ 0,20 gr

+ 0,10 gr en moyenne soit 0,30 gr d'alcool pur

0 gr

0,40 gr

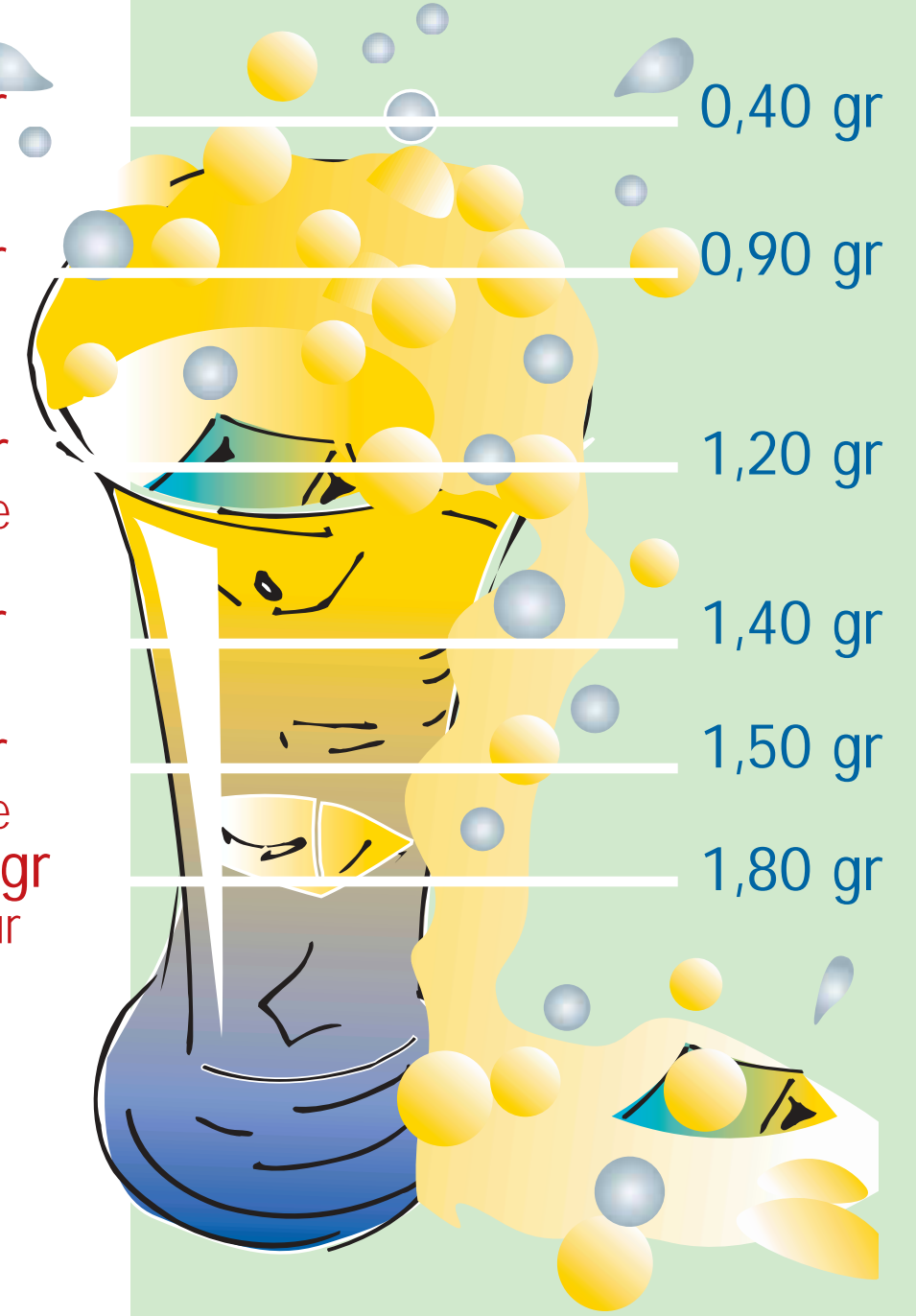
0,90 gr

1,20 gr

1,40 gr

1,50 gr

1,80 gr



VIGILANCE

Equivalence vigilance/alcool

ALCOOL

Fumer du Cannabis = au moins + 0,50 gr d'alcool

Trop d'accidents de travail mortels sont liés à des accidents de la route.

En matière de conduite, une hygiène de vie et de conditions de travail s'imposent pour éviter de faire perdre des vies sur la route.

Un accident de la route sur trois serait lié uniquement à la somnolence avec une alcoolémie inférieure à 0,50 gr.

Cette histoire est le reflet de la majorité des causes d'accidents. Seule une infime partie est due à des troubles respiratoires et neurologiques du sommeil. Si vous vous sentez concerné, parlez-en à votre médecin du travail ou votre médecin traitant qui vous orientera vers un spécialiste du sommeil.

Les chiffres en équivalent alcool ne sont pas à prendre à la lettre mais sont destinés à vous sensibiliser aux risques.

**S.I.M.T.M.**

Cette affiche de prévention a été élaborée par Nadège Haie, Dr Max Caillon et les médecins du travail du : Service Interentreprises de Médecine du Travail de la Mayenne - 143, rue de Paris - BP. 2035 - 53020 LAVAL cedex - Tél: 02 43 59 10 59 - Fax.: 02 43 56 09 40

Nos partenaires:

