



*Pour une autoroute  
toujours plus sûre*



**Somnolence** au volant :  
conseils pour éviter les  
risques



mobilité club  
france



Dès les premiers signes  
d'alerte, on doit **s'arrêter**

↪ même s'il ne reste que quelques  
kilomètres à parcourir, on fait une pause  
sur une aire de repos ou de services



Pour récupérer, on fait une **sieste** de 15 à 20 minutes

A close-up photograph of a woman's hands holding a clear plastic water bottle. The bottle is tilted, and condensation is visible on its surface. The woman is wearing a leopard print top, a silver ring, and a white watch. The background is a bright, sunny outdoor setting.

Après la sieste, on marche  
et on s'hydrate



**On se repose** bien la veille  
du départ

on mange léger et on ne boit pas  
d'alcool avant d'aller se coucher

**Attention,** certains médicaments ne sont pas compatibles avec la conduite



On vérifie les pictos avant de prendre le volant



***Agir*** pour une **mobilité**  
sûre et durable ***pour tous***

en partenariat  
avec

