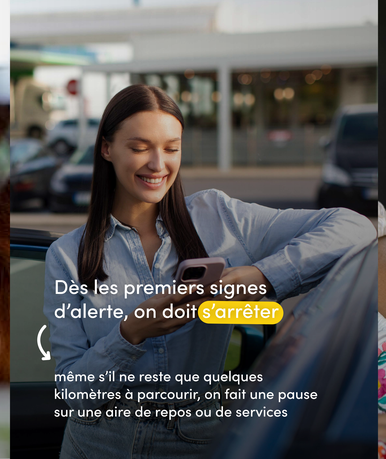
Pour une autoroute toujours plus sûre

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

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

ASFA