

VIGILANCE AU VOLANT : LES IDEES RECUES

➤ **L'air frais revigore**

➔ L'effet est faible et de courte durée.



➤ **Lutter contre la fatigue est une habitude**

➔ Contrairement à la faim ou la soif, le sommeil est imprévisible. Si vous privez votre organisme du sommeil dont il a besoin, tôt ou tard il reprendra ses droits.



➤ **Mettre de la musique réveille**

➔ cf. point précédent + Attention au risque de concentration.



➤ **Un café permet de continuer**

➔ L'effet n'est pas immédiat et de courte durée.



➤ **Préparer l'itinéraire à l'avance m'aide**

➔ Préparez votre parcours la veille ;
➔ Informez-vous sur la météo, l'état de la circulation, le temps de trajet le jour J.



➤ **Fumer m'aide contre la fatigue**

➔ Au contraire ! La fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle, favorisant ainsi la fatigue.



BIENVENUE

L'équipe pluridisciplinaire de l'AMT vous souhaite une bonne lecture.

Nous sommes toujours à votre écoute pour discuter du thème.

N'hésitez pas à nous proposer de nouvelles thématiques proches de vos besoins.