

conducteurs narcoleptiques ou hypersomniaques

Pour les personnes narcoleptiques ou hypersomniaques en particulier mais aussi pour tous les conducteurs en général :

- évitez de penser que les signes d'alerte vont passer en se stimulant.
- Une baisse de vigilance constatée demande de s'arrêter impérativement le plus vite possible dès que la sécurité le permet et il faut **DORMIR**
(Un sommeil "flash" peut suffire si la personne y est entraînée).
- Lorsque les facultés de vigilance sont épuisées, seul le sommeil peut les restaurer.
- Avant de trouver un lieu d'arrêt en sécurité (sur les autoroutes par exemple), pour maintenir temporairement l'éveil il faut :
 - Ouvrir les fenêtres ou modifier les paramètres de la climatisation
 - Augmenter le son de la radio
 - Obliger vos passagers éventuels à vous tenir éveillé
 - Tendrer ses muscles (on sent alors une sensation de chaleur due à l'effort fourni)
 - Chanter à tue-tête, crier ou hurler si nécessaire
 - Respirer très vite et très profondément en contractant et décontractant les muscles du ventre pour oxygéner le cerveau au maximum
- Mais, en arrivant au premier endroit où l'arrêt est possible, ne pensez surtout pas que l'accès de somnolence est passé et que vous pouvez maintenant continuer.
- Arrêtez-vous impérativement ! sinon dans 5 ou 10 minutes cela va recommencer et vous augmenterez les risques d'avoir un accès de sommeil ET un accident.

TEST DE SOMNOLENCE EPWORTH

Dans les 8 circonstances suivantes, avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?

- si ce risque est inexistant cochez 0
- si ce risque est minime cochez 1
- si ce risque est modéré cochez 2
- si ce risque est important cochez 3.

Exemple : si le risque de vous endormir "assis en lisant un livre ou le journal" est modéré, cochez 2

0

1

2

3

= inexistant = minime = modéré = important

Situations	risque de s'assoupir			
Assis en lisant un livre ou le journal	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
En étant assis inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente, réunion)	0	1	2	3
En étant passager d'une voiture pour un trajet d'une heure	0	1	2	3
En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent.	0	1	2	3
En étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
En étant assis après un repas sans boisson alcoolisée	0	1	2	3
En étant au volant de la voiture, au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes (imaginez-le si vous ne conduisez pas)	0	1	2	3

SCORE FINAL :

Le résultat global est l'addition des scores (de 0 à 3)

Score inférieur à 10 : somnolence normale
score entre 10 et 16 : somnolence à surveiller
score supérieur à 16 : somnolence importante

à confirmer par des examens plus approfondis

Parlez-en à votre médecin. Attention à la conduite auto !

Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth sleepiness scale. *Sleep* 1991 Dec;14(6):540-5



Conseils aux conducteurs souffrant de narcolepsie et d'hypersomnie

VIGILANCE AU VOLANT

Ces textes s'inspirent largement des conseils d'Éric Mullens
(<http://eric.mullens.free.fr/volant2.htm>... reproduction autorisée
Source : site Web www.svs81.org)
photos : François Gandard - dessins André Benel - graphisme : Michel Piraty

Association Nationale de Narcolepsie Cataplexie et d'hypersomnie idiopathique

07110 VALGORGE

Tel : 04 75 88 95 39

fax : 04 75 87 23 53

E-mail : contact@anc-narcolepsie.com

<http://www.anc-narcolepsie.com>

avant le départ

- Dormez correctement les nuits précédentes. A titre indicatif, 1 à 2 heures de sommeil en moins par nuit donne après 1 à 5 jours, une nuit blanche.
- Attention aux médicaments. Vérifiez la notice et informez-vous auprès de votre médecin. Les personnes narcoleptiques prennent des médicaments "éveillants" mais certains médicaments pour la cataplexie peuvent avoir des effets contraires.
- Prenez la route après une nuit de sommeil réparateur (environ 7 heures). Ne vous levez pas à une heure inhabituelle. La privation de sommeil, avant un long voyage, n'augmente pas la vigilance !
- Prenez un petit déjeuner consistant et une boisson stimulante (thé, café) à dose modérée. Évitez de partir après une journée de travail.
- Ne vous fixez pas une heure d'arrivée.
- En cas de contrainte d'horaire, passer le volant à un passager, pour vous remplacer et vous reposer.
- Dans tous les cas, se relayer toutes les 2 heures ou tous les 200 km et limiter à 6 heures maximum la durée de conduite par 24 heures. Ne jamais aller au-delà de ses limites.
- De jour on observe une baisse de vigilance normale entre 13 et 14 heures qu'il ne faut pas confondre avec des "difficultés de digestion"

Et si vous voyagez de nuit...

La conduite de nuit nécessite un certain nombre de précautions à prendre impérativement :

- Avant un voyage de nuit, dormez de façon préventive environ 1 heure 30.
- Durant la nuit, sachez que votre vigilance est à son minimum entre 3 et 6 heures.
- Faire vérifier sa vue régulièrement, spécifier à l'ophtalmologiste la pratique de la conduite de nuit, avoir une paire de lunettes de rechange dans le véhicule.
- Partez reposé et en bonne forme physique, Vous pouvez compenser votre dette de sommeil par une sieste préalable dans la journée.
- Être attentif aux signes de fatigue et de somnolence, ne pas hésiter à s'arrêter sur une aire de service.

Au cours du trajet

- Imposez-vous des pauses fréquentes d'une durée de 10 à 20 minutes.
- Si vous roulez sur autoroute, détendez-vous, marchez sur les aires.
- Buvez beaucoup d'eau et évitez les aliments riches en graisse.
- Respectez les distances de sécurité. (astuce pour calculer une distance de 2 secondes : fixez la voiture qui vous précède, repérer un objet fixe et précis (borne, panneau, arbre, ...) devant lequel elle vient juste de passer, dites lentement "deux - i - grec" (2Y). Si vous n'avez pas atteint votre repère avant de terminer vous respectez la distance de sécurité, sinon prenez vos distances. La consigne de compter "1 - 2" est inappropriée elle ne dure qu'une seconde.
- Si votre voyage doit dépasser 8 à 10 heures, sachez vous arrêter pour passer une nuit normale de sommeil.

Attention Danger !

- Attention à l'approche de votre destination : 4 fois plus d'accidents ont lieu en fin de parcours suite à plusieurs facteurs dont la baisse de l'attention et l'assoupissement.
- 65 % des accidents corporels surviennent à moins de 15 km de chez soi sur des trajets quotidiens connus.
- Les troubles qui surviennent durant la conduite automobile, après 17 heures sans sommeil, sont équivalents à ceux constatés lors d'une conduite sous l'emprise de 0,5 gr d'alcool dans le sang.



signaux d'alerte

Une personne fatiguée doit se reposer
une personne en baisse de vigilance doit dormir.
Les mécanismes en cause ne sont pas identiques

Sachez reconnaître les premiers signes
de baisse de vigilance différents des signes de fatigue

- Picotement des yeux ·
- Bâillements répétés
- Manque de concentration.
Le conducteur ne sait ni où il est, ni où il va.
- Difficulté à maintenir une vitesse constante.
Le passager peut ressentir des "petits à coups" dans la vitesse
- Difficulté à maintenir sa trajectoire.
La voiture fait des "S", de plus en plus grands, sur la route
- Inattention à la signalisation ou au trafic ·
accumulation de "petites erreurs" de conduites
- Gestes mécaniques
- Nuque raide avec besoin de remuer le cou, la tête, de se détendre en se massant la nuque.
- Tête lourde et nez qui "pique en avant".
- Engourdissement des jambes
- Périodes d'absence : "trou noir" d'1/10^{ème} de seconde.
- Besoin de raidir les muscles de ses membres pour se maintenir en éveil.

Sur environ 4 heures de conduite, de jour comme de nuit, on constate jusqu'à 30 minutes cumulées de baisse de vigilance.

La plupart des accidents liés à l'assoupissement surviennent la nuit entre 2-3h et 6-7h du matin et en fin de journée entre 16-17h.