Commission scolaire des Patriotes

Centre de Formation du Richelieu

FRA-3103

Décoder l'information et la publicité

La fatigue au volant

Sylvie Fréchette

Commission scolaire des Patriotes – Avril 2016

La sécurité routière au Québec

Il y a cinquante ans, on comptait à peine un véhicule automobile par famille et quelques-unes n'en avaient même pas. De plus, les règles de sécurité routière étaient moins restrictives qu'aujourd'hui. Cependant, avec l'augmentation du volume routier et la création en 1978 de la Société d'assurance automobile du Québec, une conscientisation des impacts des comportements routiers à risque ou incorrects s'est imposée. Dans cette optique et afin de respecter sa mission, la SAAQ organise des campagnes annuelles de sensibilisation. En voici une que nous vous proposons de consulter afin de vous amener à en cerner le contenu, à l'interpréter, à réagir face à celle-ci et à la juger selon différents critères.

« La SAAQ a pour mission de protéger la personne contre les risques liés à l'usage de la route et de contribuer à l'application de plusieurs lois et règlements. »[1]

Cliquez deux fois sur cette image pour faire apparaître le texte de ce dépliant publicitaire de la SAAQ en format PDF. Vous pourrez ensuite l'imprimer au besoin.

[1] https://saaq.gouv.qc.ca/saaq/mission-mandats/

Situation de départ

Tous les ans, la Société de l'assurance automobile du Québec produit un bilan routier nous livrant le nombre d'accidents sur le territoire québécois. Même si le pourcentage de décès a baissé de 14,1 % en 2014 par rapport à 2013, il demeure que 336 personnes ont perdu la vie sur les routes de la belle province au cours de l'année. Parmi les principales causes d'accidents causant la mort ou des blessures, la fatigue au volant arrive au 3e rang. La publicité sociétale proposée, tirée du site internet de la SAAQ, vous parlera de la fatigue au volant. Sa lecture vous fera identifier les facteurs de risque, vous incitera à la prévention et vous proposera des solutions.

Consignes

- Avant de commencer la lecture du texte, lisez les questions.
- Répondez aux questions en rédigeant des réponses élaborées, à l'aide de phrases complètes et sous forme de texte.
- Vous n'êtes pas obligé de remplir toutes les lignes.

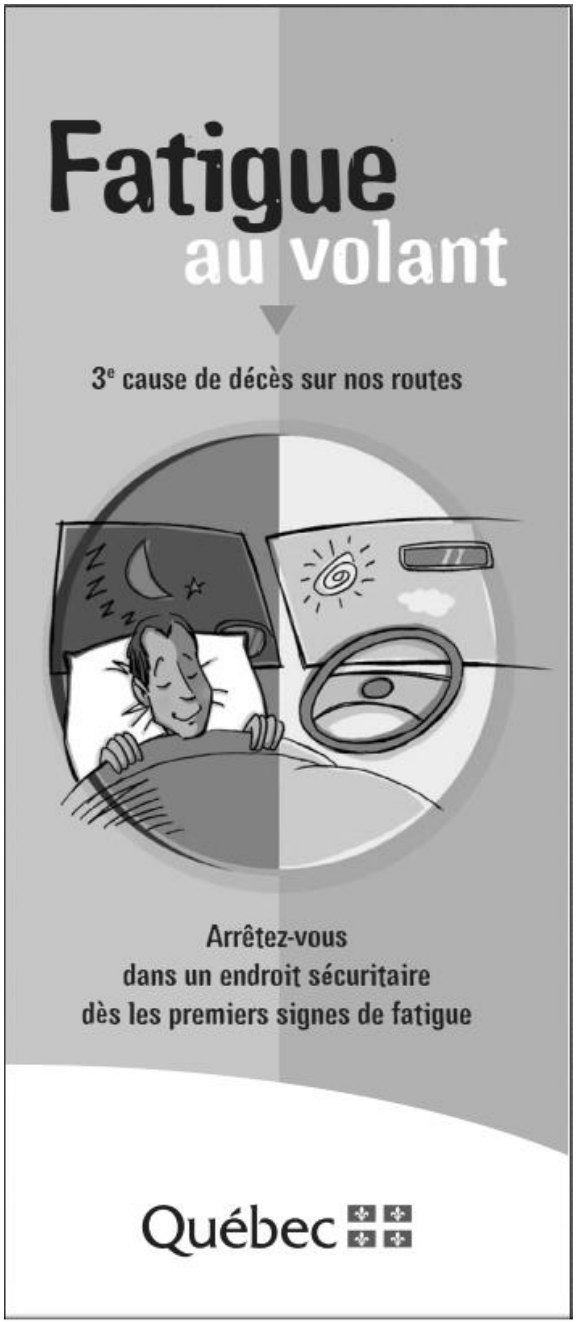
Matériel autorisé

- Dictionnaires usuels et spécialisés unilingues français
- Grammaire
- Ouvrages sur la conjugaison

Durée

- 2h30

Texte (dépliant produit par la SAAQ)



La fatigue peut vous mener à votre dernier repos

Au Québec, la fatigue au volant est la troisième cause de décès sur les routes. Chaque année, elle est un facteur déterminant dans un accident causant la mort ou des blessures sur cinq. La fatigue affaiblit les facultés du conducteur, souvent sans qu'il s'en rende compte. Au même titre que l'alcool, l'accumulation de fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes… donc, la capacité de conduire. Puisqu'elle affecte le jugement, le conducteur devient bien mauvais juge de son état. La plupart des conducteurs sous-estiment leur fatigue, mettant ainsi en jeu leur propre sécurité et celle des autres.

Facteurs de risque

Certaines personnes supportent moins la fatigue que d'autres en raison de leur état de santé, de leur âge, de leurs habitudes de sommeil, de leur type de travail, de leur alimentation ou de leur forme physique.

Pour savoir si vous êtes à risque d'avoir un accident à cause de la fatigue, posez-vous ces questions :

1. Depuis combien de temps suis-je éveillé ?

Dans 40 % des accidents liés à la fatigue, le conducteur était éveillé depuis plus de 17 heures. **Entre 17 et 19 heures d'éveil, vos capacités physiques et mentales équivalent à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 50 mg/100 ml (0,05)**. Votre temps de réaction peut être jusqu'à deux fois plus lent et la précision de vos gestes diminue.

2. Est-ce que je manque de sommeil ?

La moitié des conducteurs impliqués dans un accident lié à la fatigue avait dormi moins de six heures la veille de l'accident. La plupart des gens ont besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit. Si une personne ne dort pas assez, elle accumule un manque de sommeil. Un manque de cinq heures lui fera le même effet que si elle avait bu deux ou trois verres de vin. **La seule façon de combattre le manque de sommeil est de dormir suffisamment**.

3. Est-ce que je conduis à un bon moment de la journée ?

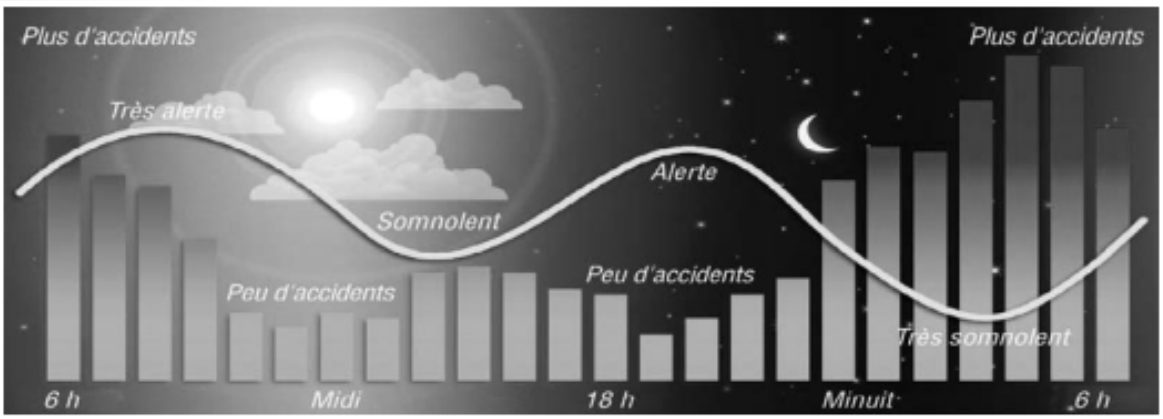
C'est surtout la nuit, **entre minuit et 6 h**, mais aussi en début d'après-midi, **entre 13 h et 15 h, que les risques de vous endormir au volant sont les plus élevés**. À ces deux moments de la journée, notre rythme interne ralentit et nous sommes plus portés à nous endormir.

4. Ai-je des problèmes de sommeil ?

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie et l'apnée du sommeil, affaiblissent la capacité de conduire lorsqu'ils ne sont pas traités. Consultez votre médecin si vous vous sentez fréquemment fatigué le jour ou si vous avez de la difficulté à dormir la nuit.

5. Ai-je consommé de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues ?

Ces substances accentuent grandement les effets de la fatigue.



Prévenir la fatigue

AU QUOTIDIEN

En plus de vous assurer de dormir suffisamment, suivez ces quelques recommandations :

- Faites régulièrement de l'exercice : même une période de 15 minutes par jour est bénéfique.
- Surveillez votre alimentation : prenez des repas légers réduits en matières grasses; mangez au moins cinq à dix portions de fruits et légumes par jour; réduisez votre consommation de sel et de friandises.
- Consultez votre médecin pour traiter tout trouble du sommeil.

Évitez autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes où normalement vous dormez.

SUR LA ROUTE

- Lorsque vous partez pour un long trajet, soyez bien reposé.
- Prévoyez des pauses toutes les deux heures pour bouger : cela vous aidera à maintenir votre vigilance.
- Lorsque vous ressentez de la fatigue, faites une sieste : 15 minutes suffisent habituellement.
- Évitez autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes où normalement vous dormez.
- Planifiez vos voyages en tenant compte des moments où la fatigue se fait le plus souvent sentir. Par exemple, évitez les trajets monotones sur des routes peu éclairées la nuit.
- Réduisez votre vitesse : lorsque vous augmentez votre vitesse, vous devez traiter rapidement beaucoup d'informations, ce qui, à la longue, provoque de la fatigue.
- Évitez la fatigue visuelle : quand vous conduisez, diminuez l'éclairage du tableau de bord, enlevez les objets qui s'y trouvent et se reflètent dans le pare-brise.
- Prenez des repas légers.
- Évitez l'alcool.

Apprenez à reconnaître les signes de la fatigue

- Vous bâillez souvent.
- Vous avez des picotements dans les yeux.
- Vous cognez des clous.
- Vous avez de la difficulté à trouver une position confortable.
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer, à demeurer vigilant.
- Vous avez de la difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes.
- Vos réactions sont plus lentes.
- Vous avez des pertes de mémoire (ex.: vous n'avez aucun souvenir des derniers kilomètres parcourus).
- Vous avez des hallucinations, surtout en présence de brouillard ou sur des routes monotones (ex.: vous imaginez la présence d'un animal sur la route).

Les solutions

La fatigue ne se contrôle pas; vous ne pouvez donc pas décider d'être moins fatigué, à moins de dormir. **Boire un café, ouvrir la fenêtre ou monter le volume de la radio ne sont pas de véritables solutions, puisque leur effet sera temporaire, s'il y en a un.**

Que faire?

Arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour faire une pause et vous dégourdir ou pour faire une sieste d'une quinzaine de minutes. Une pause vous permettra d'améliorer votre vigilance pour une courte période, tandis qu'une sieste vous aidera à récupérer si vous êtes fatigué, et vous vous sentirez reposé plus longtemps. Elle ne peut remplacer une bonne nuit de sommeil, mais en cas de grande fatigue, elle vous permettra de poursuivre votre route en sécurité quelques heures. Arrêtez-vous dans un stationnement, une aire de service ou tout autre endroit accessible, sauf sur l'accotement. En plus d'être interdit sur une autoroute, le stationnement sur l'accotement n'est pas sécuritaire, puisqu'il y a un risque de collision avec les autres véhicules.

Dès que les signes de fatigue se manifestent, arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire pour bouger ou faire une sieste.

Boire un café,
ouvrir la fenêtre ou
monter le volume de la radio
ne sont pas de véritables
solutions, puisque leur effet
sera temporaire,
s'il y en a un.

Bonne route !

Pour plus d'informations :
www.saaq.gouv.qc.ca/fatigue

C-5257 (12-08)

Société de l'assurance automobile
Québec

1. Cerner le contenu.

Montrez ce que la fatigue au volant peut occasionner comme conséquences et les suggestions avancées par l'auteur pour la prévenir.

2. Dégager le point de vue.

Quel est le point de vue de l'auteur? Expliquez en quoi l'organisation et la présentation du texte servent à soutenir son point de vue.

Point de vue : _____

_____

_____

Explication : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Interpréter le texte.

D'après vous, le gouvernement devrait-il légiférer (faire une loi) concernant la fatigue au volant ?

Cochez votre réponse : OUI ☐ OU NON ☐

Justifiez votre réponse en mettant en lien les éléments explicites et implicites du texte et vos repères culturels.

4. Réagir au texte.

Après la lecture de ce dépliant, quelle est votre réaction face à cette problématique ? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments explicites et implicites du texte ainsi que sur vos repères culturels.

5. Porter un jugement critique sur le texte.

Ce dépliant publicitaire vous semble-t-il efficace? À l'aide de deux critères de la liste ci-dessous, justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments explicites et implicites du texte ainsi que sur vos repères personnels.

Cochez les deux critères choisis :

- ◯ l'organisation du texte
- ◯ le contenu
- ◯ le message transmis
- ◯ la qualité de la langue
- ◯ la présentation visuelle

Premier critère : _____

Justification : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Deuxième critère : _____

Justification : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

FEUILLE DE NOTES

Notez sur cette page les éléments servant à élaborer vos réponses. Ces notes ne seront pas corrigées.

Nom de l'adulte : _____

Compétence 1 : Lire et apprécier des textes variés – (100 %)

Consignes :

- Pour chaque critère, encerclez l'énoncé ou les énoncés correspondant au rendement de l'adulte.
- En vous rappelant que seuls les points prévus dans la grille sont attribuables, inscrivez ceux obtenus dans les cases appropriées.

Échelle d'appréciation / **Critères d'évaluation**	Manifestation d'une compétence **marquée**	Manifestation d'une compétence **assurée**	Manifestation d'une compétence **acceptable**	Manifestation d'une compétence **peu développée**	Manifestation d'une compétence **très peu développée**	**Note**
1.1 Compréhension juste d'un ou de plusieurs textes	Fait ressortir des éléments d'information variés et toujours pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue et dont la synthèse montre une compréhension très juste des textes. 40	Fait ressortir des éléments d'information pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue et dont la synthèse montre une compréhension juste des textes. 32	Fait ressortir des éléments d'information, généralement pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue, et qui montrent une compréhension satisfaisante des textes. 24	Fait ressortir des éléments d'information plus ou moins pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue, et qui montrent une compréhension peu satisfaisante des textes. 16	Fait ressortir des éléments très peu ou non pertinents, qui montrent très peu sa compréhension des textes. 8	____ /40
1.2 Interprétation fondée d'un ou de plusieurs textes	Fonde clairement son interprétation à l'aide d'éléments implicites et explicites très pertinents et fait appel de façon très évidente à ses repères culturels. 20	Fonde son interprétation à l'aide d'éléments explicites et implicites pertinents et fait appel de façon évidente à ses repères culturels. 16	Fonde son interprétation à l'aide d'éléments pertinents, mais surtout explicites en faisant un lien perceptible avec ses repères culturels. 12	Fonde son interprétation en s'appuyant sur des éléments peu pertinents sans faire de lien avec ses repères culturels. 8	Fonde son interprétation en s'appuyant sur des éléments très peu pertinents. 4	____ /20

Compétence 1 : Lire et apprécier des textes variés – (100 %) (*Suite*)

Consignes :

- Pour chaque critère, encerclez l'énoncé ou les énoncés correspondant au rendement de l'adulte.
- En vous rappelant que seuls les points prévus dans la grille sont attribuables, inscrivez ceux obtenus dans les cases appropriées.

Échelle d'appréciation / **Critères d'évaluation**	Manifestation d'une compétence **marquée**	Manifestation d'une compétence **assurée**	Manifestation d'une compétence **acceptable**	Manifestation d'une compétence **peu développée**	Manifestation d'une compétence **très peu développée**	**Note**
1.3 Réaction fondée à un ou plusieurs textes	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments explicites et implicites très pertinents issus des textes et fait appel de façon très évidente à ses repères culturels. 20	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments explicites ou implicites pertinents issus des textes et fait appel de façon évidente à ses repères culturels. 16	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments principalement explicites issus des textes en faisant un lien perceptible avec ses repères culturels. 12	Justifie vaguement sa réaction à l'aide d'éléments principalement explicites du texte. OU Justifie sa réaction en se basant uniquement sur ses repères culturels. 8	Donne sa réaction sans la justifier. 4	____ /20
1.4 Jugement critique et fondé sur un ou plusieurs textes	Fonde son jugement de façon précise et étoffée en établissant des liens clairs avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. 20	Fonde son jugement de façon précise en établissant des liens clairs avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. 16	Fonde son jugement en établissant des liens avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. OU Fonde son jugement de façon précise et étoffée en établissant des liens clairs avec un seul des critères. 12	Exprime son jugement en établissant des liens plus ou moins pertinents avec le ou les critères choisis. 8	Exprime son jugement sans tenir compte des critères. 4	____ /20
					Total des points obtenus :	___ /100
					Note pour la compétence 1 :	___/ 100

Note : La note 0 est attribuée lorsque le rendement de l'adulte ne correspond en rien aux énoncés inscrits dans la grille.