



Q

Quel est le seul moyen d'éliminer la fatigue?

1 / 36

- ☒ Du repos.
- ☐ Un médicament de type stimulant.
- ☐ Du café très fort.

Solution : Du repos.

Seul le repos permet d'éliminer la fatigue.

Q

Après un certain nombre d'heures d'éveil, la concentration et les réflexes d'un conducteur diminuent-ils rapidement?

2 / 36



- ☒ Oui.
- ☐ Non.
- ☐ Oui seulement après avoir consommé de l'alcool.

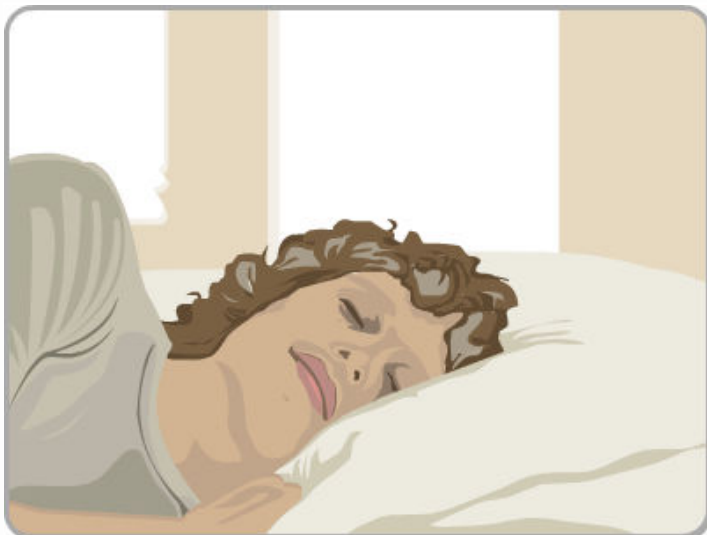
Solution : Oui.

Après 17 heures d'éveil, les performances cognitives et motrices d'un conducteur décroissent rapidement.

Q

Nous avons quotidiennement besoin d'un nombre minimal d'heures de sommeil pour bien récupérer de la fatigue accumulée. La somnolence au volant peut le plus souvent survenir :

3 / 36



- ☒ en raison de la monotonie du parcours.
- ☐ à la sortie d'un tunnel.
- ☐ en circulant sur une route de gravier.

Solution : en raison de la monotonie du parcours.

La somnolence peut être causée par la monotonie engendrée par un environnement qui varie peu et un minimum de manoeuvres exigées du conducteur, ce qui cause le relâchement de l'attention.

Q

Utiliser un dispositif mains libres en conduisant est-il plus sécuritaire qu'utiliser un téléphone tenu en main?

4 / 36



- ☒ Ces deux façons d'utiliser un cellulaire représentent un risque équivalent.
- ☐ Oui, car on ne manipule pas l'appareil.
- ☐ Oui, mais seulement si on utilise une oreillette bluetooth.
- ☐ Oui, mais seulement si on est habitué à parler au cellulaire tout en conduisant.

Solution : Ces deux façons d'utiliser un cellulaire représentent un risque équivalent.

En effet, les études démontrent que le risque est équivalent. C'est pourquoi le dispositif mains libres ne représente pas une solution sécuritaire.

Q

Est-il permis au conducteur de jouer sur une console de jeu portative ou de visionner un film sur un ordinateur portable?

5 / 36

- ☒ Non.
- ☐ Oui, en tout temps.
- ☐ Oui, mais seulement lorsqu'il est immobilisé dans un bouchon de circulation ou à un feu rouge.

Solution : Non.

En fait, tout écran visible par le conducteur et qui ne présente pas d'information utile à la conduite est interdit et peut valoir une amende au conducteur.

Q

Est-ce que manger, boire, lire, se raser ou se maquiller tout en conduisant sont toutes des sources de distractions qui peuvent entraîner une amende?

6 / 36

- ☒ Non, aucune amende n'est prévue au *Code de la sécurité routière* pour ces distractions.
- ☐ Seulement manger et boire.
- ☐ Seulement lire.
- ☐ Seulement se raser ou se maquiller.

Solution : Non, aucune amende n'est prévue au *Code de la sécurité routière* pour ces distractions.

S'il est exact que tous ces gestes sont des distractions susceptibles de nuire à votre concentration et à votre attention, il n'existe pas d'article au *Code de la sécurité routière* pour les sanctionner. Par contre, une fausse manœuvre ou une action imprudente causée par ces gestes peut

Q

Au Canada, la fatigue, la somnolence et l'endormissement au volant seraient en cause dans :

7 / 36

- ☒ 23 % des accidents de la route.
- ☐ 12 % des accidents de la route.
- ☐ 5 % des accidents de la route.

Solution : 23 % des accidents de la route.

Chaque année, au Canada, 1 conducteur sur 5 est impliqué dans un accident lié à la fatigue – 19 % des accidents mortels, 23 % de l'ensemble des accidents avec blessures corporelles.

Q

Quelle est la cause la plus fréquemment mentionnée dans les cas d'accidents qui impliquent un véhicule lourd?

8 / 36

- ☒ La fatigue.
- ☐ L'inexpérience.
- ☐ La défectuosité des freins.

Solution : La fatigue.

La fatigue est la cause la plus fréquemment mentionnée (31 %) dans les cas d'accidents qui impliquent un véhicule lourd.

Q

Au volant, la fatigue est-elle aussi dangereuse que l'alcool?

9 / 36

- ☒ Oui.
- ☐ Non.
- ☐ Oui, mais seulement pour les personnes sous médication.

Solution : Oui.

Après dix-sept heures d'éveil, votre performance physique et mentale décroît considérablement et le résultat est pire que si votre taux d'alcool dans le sang était de 0,05 mg/dl.

Q

La fatigue au volant est un problème qui touche :

10 / 36

- ☒ tous les conducteurs.
- ☐ seulement les jeunes conducteurs.
- ☐ seulement les conducteurs professionnels.

Solution : tous les conducteurs.

Bien que tous les conducteurs soient sujets à la fatigue au volant, ce problème touche particulièrement les conducteurs professionnels, les travailleurs affectés à des horaires irréguliers, les jeunes conducteurs de moins de 30 ans et les personnes qui souffrent d'un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité.

Q

Comparativement aux personnes âgées, les jeunes conducteurs de moins de 25 ans ont besoin :

11 / 36

- ☒ de plus de sommeil.
- ☐ de moins de sommeil.
- ☐ de la même quantité de sommeil.

Solution : de plus de sommeil.

Au cours de la période jeune adulte de 16 à 19 ans, les jeunes ont besoin de plus de sommeil parce qu'ils vivent une période de croissance physique, intellectuelle et affective accélérée.

Q

Prendre un café très fort est-il le meilleur moyen pour faire disparaître complètement les effets de la fatigue au volant?

12 / 36

- ☒ Non.
- ☐ Oui.
- ☐ Oui, sauf pour les personnes épuisées.

Solution : Non.

Boire du café ou des boissons énergisantes peut contribuer à se sentir en état d'éveil, mais les effets sont temporaires.

Q

Lorsque vous êtes fatigué, comment croyez-vous que la consommation d'un verre ou deux d'alcool compromet votre capacité de conduire?

13 / 36

☒ Grandement.☐ Pas du tout.☐ Légèrement.

Solution : Grandement.

La vulnérabilité aux accidents est grandement augmentée quand vous consommez de l'alcool ou des drogues.

Q

Lorsque vous êtes fatigué, est-il facile pour vous d'évaluer votre état de fatigue?

14 / 36

☒ Non.☐ Oui.☐ Cela dépend des personnes.

Solution : Non.

La plupart des conducteurs surestiment leur état de vigilance et sous-estiment leur état de fatigue. La fatigue diminue le jugement.

Q

Pouvez-vous emmagasiner du sommeil pendant la fin de semaine?

15 / 36

- ☒ Non.
- ☐ Oui.
- ☐ Oui, mais pour les personnes en bonne santé seulement.

Solution : Non.

Il est impossible d'accumuler le sommeil pour en faire des réserves.

Q

Durant quelle période de la journée le risque d'accidents lié à la fatigue est-il le plus élevé ?

16 / 36

- ☒ La nuit entre 0 h et 6 h.
- ☐ L'avant-midi entre 8 h et 12 h.
- ☐ L'après-midi entre 13 h et 15 h ou 16 h.

Solution : La nuit entre 0 h et 6 h.

Les heures les plus propices aux accidents liés à la fatigue sont la nuit, entre minuit et 6 h.

Q

Les épisodes de somnolence au volant sont plus fréquents :

17 / 36

- ☒ la nuit.
- ☐ autant le jour que la nuit.
- ☐ le jour après le repas.

Solution : la nuit.

Les épisodes de somnolence sont huit fois plus fréquents la nuit que le jour.

Q

Est-ce qu'il y a plus de risque de s'endormir au volant sur un trajet monotone comme une autoroute?

18 / 36

- ☒ Oui.
- ☐ Non.
- ☐ Oui, mais seulement pour les camionneurs ou les conducteurs peu expérimentés.

Solution : Oui.

La monotonie de la route est une des causes liée à l'environnement.

Q

Est-ce que la fatigue diminue les réflexes et augmente le temps de réaction?

19 / 36

- ☒ Oui.
- ☐ Non.
- ☐ Oui, mais seulement sur les personnes en perte d'autonomie.

Solution : Oui.

La diminution des réflexes et l'augmentation du temps de réaction est un des effets de la fatigue, qui se traduit par l'affaiblissement des capacités de conduite.

Q

Vous avez déjeuné au restaurant et apportez votre café pour le boire en route. Est-ce que cela peut poser un problème?

20 / 36

- ☒ Oui.
- ☐ Non, le café vous aidera à être attentif sur la route.
- ☐ Non, si vous gardez toujours une main sur le volant.
- ☐ Non, si vous conduisez sur une courte distance.

Solution : Oui.

Gardez toujours les deux mains sur le volant. Si vous devez faire une action rapidement, avoir une main occupée peut vous gêner ou retarder le moment où vous actionnerez les commandes du véhicule.

Q

Vous circulez sur un boulevard achalandé à l'heure de pointe. Votre téléphone cellulaire sonne. Quelle est la meilleure action à faire?

21 / 36

- ☒ Laisser la boîte vocale prendre le message.
- ☐ Répondre si vous disposez d'un dispositif mains libres.
- ☐ Répondre en écoutant attentivement mais en parlant peu.

Solution : Laisser la boîte vocale prendre le message.

Bien que le dispositif mains libres permette de garder les deux mains sur le volant, votre attention sera monopolisée par la conversation au détriment du balayage visuel nécessaire pour une conduite sécuritaire.

Q

Vous circulez sur un boulevard à l'heure de pointe. Votre ami qui prend place à bord vous parle de ses problèmes personnels. Sa conversation vous distrait. Quelle est la meilleure chose à faire?

22 / 36

- ☒ Lui demander de reporter cette conversation à un moment où vous ne conduirez pas.
- ☐ Faire semblant de l'écouter.
- ☐ L'écouter attentivement, car c'est difficile de dire non à un ami.
- ☐ Monter le volume de la radio et changer de conversation.

Solution : Lui demander de reporter cette conversation à un moment où vous ne conduirez pas.

La conduite exige toute votre attention. Évitez les émotions fortes qui peuvent vous distraire et nuire à votre capacité de conduire.

Q

Votre sœur s'est levée en retard et elle apporte ses cosmétiques pour se maquiller au volant. Est-ce une bonne idée?

23 / 36

- ☒ Non.
- ☐ Oui, si elle se maquille seulement lorsqu'elle conduit en ligne droite.
- ☐ Oui, si elle garde toujours une main sur le volant.
- ☐ Oui, si elle est une conductrice expérimentée.

Solution : Non.

Gardez toujours les deux mains sur le volant. Si vous devez faire une action rapidement, avoir une main occupée peut vous gêner ou retarder le moment où vous actionnerez les commandes du véhicule.

Q

Vous vous êtes levé en retard et vous apportez votre déjeuner pour manger dans votre véhicule. Est-ce un problème?

24 / 36

- ☒ Oui.
- ☐ Non, si vous mangez lorsque vous conduisez en ligne droite.
- ☐ Non si vous gardez toujours une main sur le volant.
- ☐ Non, si vous mangez lorsque vous arrêtez aux feux de circulation.

Solution : Oui.

Gardez toujours les deux mains sur le volant. Si vous devez faire une action rapidement, avoir une main occupée peut vous gêner ou retarder le moment où vous actionnerez les commandes du véhicule.

Q

Vous circulez sur une rue très achalandée. Votre sœur, qui est passagère, chante fort en écoutant son baladeur à disque dur (Ipod) et cela vous déconcentre. Quelle est la meilleure chose à faire?

25 / 36

- ☒ Lui demander d'arrêter de chanter, car cela vous déconcentre.
- ☐ Ne rien faire, vous ne voulez pas la vexer.
- ☐ Lui demander de marcher pour terminer le trajet.

Solution : Lui demander d'arrêter de chanter, car cela vous déconcentre.

La conduite exige toute votre attention. Évitez les distractions qui peuvent nuire à votre capacité de conduire.

Q

Votre passager monte le volume de la radio à un niveau élevé. Cela vous agace. Quelle est la meilleure chose à faire?

26 / 36

- ☒ Lui demander de baisser le volume.
- ☐ Ne rien faire, car c'est un de vos meilleurs amis.
- ☐ Lui demander de marcher pour terminer le trajet.

Solution : Lui demander de baisser le volume.

La conduite exige toute votre attention. Évitez les distractions qui peuvent nuire à votre capacité de conduire.

Q

Lorsque vous êtes fatigué, quels facteurs peuvent aggraver votre état de fatigue?

27 / 36

1. Le temps d'éveil.
2. La présence d'un trouble du sommeil.
3. Le moment de la journée.

☒ 1, 2, 3.☐ 1, 2.☐ 2.**Solution :** 1, 2, 3.

Tous ces facteurs peuvent aggraver votre état de fatigue.

Q

Parmi les situations suivantes, laquelle ou lesquelles représentent une situation où votre attention et votre concentration sont déviées de la tâche de conduire?

28 / 36

1. Changer de CD.
2. Avoir une conversation « musclée » avec un passager.
3. Consulter une carte routière.

☒ 1, 2, 3☐ 1, 3☐ 2,3☐ 3**Solution :** 1, 2, 3

Toutes ces situations sont des distractions qui nuisent à la tâche « primaire » de conduire de façon sécuritaire et responsable. Cette tâche requiert toute votre attention ou votre concentration. La vue, l'ouïe et votre jugement sont constamment sollicités. On ne peut échapper aux tâches « secondaires », mais on peut apprendre à les gérer de façon qu'elles aient un effet négligeable sur notre conduite.

Q

Afin de répondre à un appel, pouvez-vous vous ranger sur l'accotement d'une autoroute?

29 / 36

- ☒ Non.
- ☐ Oui, en tout temps.
- ☐ Oui, mais seulement si c'est un appel vraiment important.
- ☐ Oui, mais dans la mesure où je le fais de façon sécuritaire.

Solution : Non.

Sauf en cas d'urgence, personne ne peut s'immobiliser sur l'accotement ou dans une voie d'entrée ou de sortie d'une autoroute.

Q

Est-ce que je peux me servir de mon cellulaire tenu en main lorsque je suis arrêté à un feu rouge ou pris dans un bouchon de circulation?

30 / 36

- ☒ Non dans les deux cas.
- ☐ Oui, mais je dois mettre fin à la conversation aussitôt que le feu tourne au vert ou que la circulation redevient fluide.
- ☐ Oui, mais seulement si c'est un appel vraiment urgent.
- ☐ C'est interdit au feu rouge, mais c'est permis dans un bouchon de circulation.

Solution : Non dans les deux cas.

La loi interdit à une personne de faire usage de ce genre d'appareil tenu en main pendant qu'elle conduit. Or, une personne qui immobilise son véhicule au feu rouge ou qui attend dans un bouchon de circulation est considérée comme conduisant son véhicule.

Q

Au volant, comment reconnaît-on un conducteur qui adopte une conduite sécuritaire et responsable?

31 / 36

- ☒ Il éteint son téléphone avant de prendre la route et laisse la messagerie vocale prendre les appels à sa place.
- ☐ Il laisse allumé son téléphone et filtre ses appels afin de ne prendre que les plus urgents.
- ☐ Il se munit d'un casque d'écoute et d'un support afin de ne jamais tenir en main l'appareil et pour pouvoir être joint en tout temps.
- ☐ Il s'achète une oreillette bluetooth pour pouvoir ainsi parler en conduisant en toute sécurité.

Solution : Il éteint son téléphone avant de prendre la route et laisse la messagerie vocale prendre les appels à sa place.

Il doit éteindre son téléphone. Le conducteur peut aussi laisser les passagers répondre ou faire l'appel à sa place. S'il est vrai que le casque d'écoute et l'oreillette sont permis, ils ne sont pas pour autant sécuritaires. Le plus grand danger réside dans la conversation elle-même, non dans la manipulation de l'appareil.

Q

Quel facteur peut induire un relâchement de la vigilance?

32 / 36



- ☒ La routine.
- ☐ L'absence de signalisation.
- ☐ Conduire au ralenti sous la pluie.
- ☐ La présence de travaux sur la route.

Solution : La routine.

La routine induit un relâchement de la vigilance.

Q

Concernant la fatigue, quelle phrase est vraie?

33 / 36



- ☒ La fatigue peut affaiblir davantage les facultés.
- ☐ La fatigue a peu d'effets sur la conduite quand on est jeune.
- ☐ La fatigue peut être combattue par les produits contenant de la caféine.

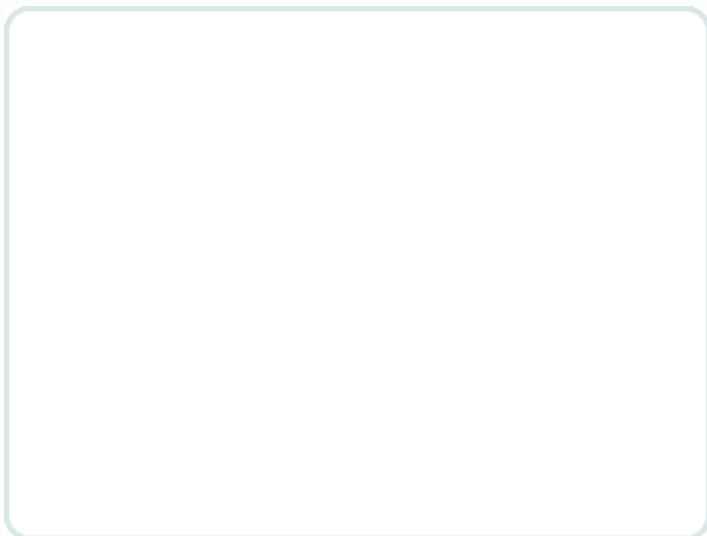
Solution : La fatigue peut affaiblir davantage les facultés.

La fatigue peut affaiblir davantage les facultés (accentuer l'affaiblissement des facultés).

Q

Complétez l'énoncé. La distraction est...

34 / 36



- ☒ responsable de nombreux accidents.
- ☐ négligeable quand on acquiert de l'expérience.
- ☐ dérangeante mais n'a pas de conséquences graves.

Solution : responsable de nombreux accidents.

Les distractions sont responsables de nombreux accidents.

Q

Quelle phrase est vraie?

35 / 36

- ☒ On peut apprendre à gérer l'information distrayante.
- ☐ Il est impossible de gérer l'information distrayante.
- ☐ Il faut réagir à toute information distrayante.
- ☐ Les facteurs de distractions sont trop nombreux pour être gérés.

Solution : On peut apprendre à gérer l'information distrayante.

On ne peut échapper aux tâches dites « secondaires » ou à de l'information distrayante, mais on peut apprendre à les « gérer ».

Q

Le problème de la distraction au volant a des conséquences sur :

36 / 36

- ☒ le bilan routier.
- ☐ l'environnement.
- ☐ l'acuité visuelle.

Solution : le bilan routier.

L'amélioration du bilan routier passe en partie par l'élimination des sources de distraction au volant.