



**Fatigue excessive !**

⇒ **Assoupissement quelques instants**

**= Risque accru d'accident !**

**Quelques conseils, pour arriver à bon port :**

- Dormez suffisamment avant de prendre la route.
- Conduisez seulement lorsque vous êtes bien reposé et en bonne santé.
- Renoncez à vous mettre au volant en cas de fatigue.
- Prenez un taxi, les transports publics ou dormez sur place avant de rentrer.
- Arrêtez-vous dès que possible, si des signes de fatigue ou de somnolence apparaissent. Faites une sieste de 15 minutes (**TURBO SIESTE**) pour recharger vos batteries.
- Évitez l'alcool et une alimentation trop riche, qui tendent à vous fatiguer.
- [www.turbosieste.ch](http://www.turbosieste.ch)

