

# Campagnes de prévention

Information aux enseignants



1/6

<p>Ordre de travail</p> 	<p>Diverses campagnes ont été réalisées pour augmenter la sécurité routière. En nous appuyant sur l'exemple d'une campagne actuelle (turbosieme), nous analysons le groupe cible et le contenu. Evaluer une campagne de manière ciblée et éventuellement recueillir des idées pour sa propre campagne.</p>
<p>Objectif</p> 	<p>Sensibilisation des élèves à différentes campagnes de prévention.</p>
<p>Matériel</p> 	<p>Fiches de travail Ordinateur Brochures informatives</p>
<p>Forme sociale</p> 	<p>Travail de groupe</p>
<p>Durée</p> 	<p>45'</p>

Informations supplémentaires:

- Quelles idées les élèves associent-ils à la turbosieme? Lesquels d'entre eux ont déjà entendu parler de cette campagne? Qui en connaît les contenus? Commencez cette leçon en demandant aux élèves de discuter ces questions.
- Beaucoup de campagnes comportent des films disponibles sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com), par exemple sur la turbosieme: [http://www.youtube.com/watch?v=v2ki3IWqhv0&list=UUB4doli9DIQIGcgLm\\_rt\\_w](http://www.youtube.com/watch?v=v2ki3IWqhv0&list=UUB4doli9DIQIGcgLm_rt_w)
- Demandez aux élèves de discuter une nouvelle campagne potentielle. Quels seraient les sujets choisis? Et le titre de la campagne? Quels canaux de distribution et de diffusion les adolescents utiliseraient-ils?

# Campagnes de prévention

Fiches de travail



2/6

## Devoir:

Sur Internet, recherche des campagnes actuelles (év. aussi plus anciennes) sur la sécurité routière. Veille à trouver des campagnes qui s'adressent principalement à la circulation motorisée.

Remplis une fiche d'information pour chacune des campagnes trouvées.

## Campagnes

<b>Titre de la campagne</b>	
<b>Contenu de la campagne</b>	
<b>Objectif de la campagne</b>	
<b>Initiateur de la campagne</b>	
<b>Quel effet la campagne produit-elle sur moi?</b>	
<b>Films sur la campagne</b>	
<b>Canaux médiatiques de la campagne</b>	

# Campagnes de prévention

Fiches de travail



3/6

## Campagnes possibles



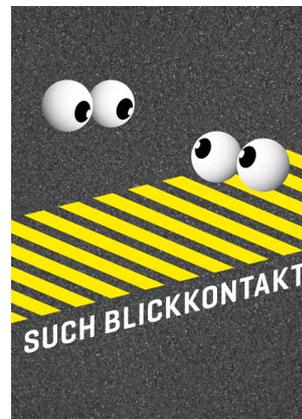
Slow down



Alcool interdit aux nouveaux conducteurs



Voir et être vu



Cherchez le regard



Turbosieste



Conduite à l'aveugle



Be my angel tonight

# Campagnes de prévention

Fiches de travail



4/6

## Exemple: turbosieste

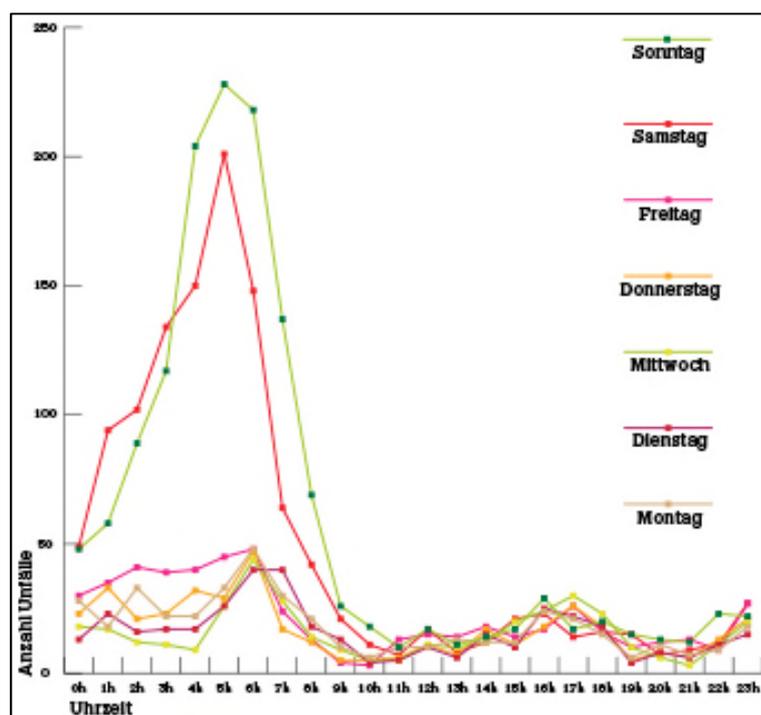
Entre 10 et 20% de tous les accidents routiers sont liés à la fatigue. Ce n'est pas seulement la somnolence au volant, mais aussi la fatigue du conducteur qui est dangereuse, car elle diminue nettement l'aptitude à conduire. Tout conducteur fatigué pose un risque non seulement pour lui-même, mais aussi pour ses passagers et les autres usagers de la route.



### Causes de somnolence

Les accidents dus à la fatigue peuvent arriver à chaque conducteur. Les personnes de moins de 40 ans sont à l'origine d'accidents surtout le week-end et de nuit:

- Sur le chemin du retour, la nuit ou tôt le matin, à une heure où tu dors d'habitude.
- Si tu restes longtemps réveillé, par exemple si tu sors encore le soir après une longue journée de travail.
- Si tu ne dors pas assez pendant plusieurs jours ou semaines, ton manque de sommeil s'accroît sans cesse et ne peut plus être rattrapé.
- Si tu conduis longtemps sans faire de pauses, par ex. quand tu pars en vacances à l'étranger en voiture.
- Si tu consommes de l'alcool ou des drogues. L'alcool et notamment la marijuana et le haschisch renforcent la somnolence.
- Si tu aimes la restauration rapide et consommes des aliments gras, ils peuvent augmenter la somnolence.



Sais-tu que conduire en état de fatigue est passible de sanction? Car, comme l'alcool, le manque de sommeil peut diminuer l'aptitude à conduire. Si tu conduis en état de fatigue, tu dois t'attendre, entre autres, à un retrait de permis d'au moins trois mois. De plus, en cas de preuve suffisante, les assurances diminuent leurs prestations pour négligence grave, sans mentionner les tristes conséquences qu'un tel accident peut avoir.

Les fins de semaines sont particulièrement dangereuses. En effet, ceux qui se lèvent tôt le vendredi, travaillent toute la journée et sortent le soir peuvent être éveillés pendant plus de 20 heures et donc particulièrement sujets à la fatigue.

# Campagnes de prévention

Fiches de travail



5/6

## Des conséquences imprévisibles

Conduire en état de fatigue ou de somnolence entraîne une mauvaise évaluation de la vitesse, une baisse de la concentration et une vitesse de réaction aussi lente qu'après avoir consommé de l'alcool. Dans le pire des cas, le conducteur s'assoupit. La somnolence est une réaction de défense du corps à une fatigue excessive, qui peut avoir des conséquences fatales au volant: les conducteurs risquent de quitter la chaussée, de percuter des obstacles à vive allure, de dérapier ou de partir en tonneau. Les accidents par suite d'assoupissement au volant se produisent souvent sur les autoroutes, du fait de la conduite monotone, mais aussi sur les routes principales et à l'intérieur des localités.

## Les signes de fatigue

Personne ne peut prédire si et quand l'assoupissement se produira. Mais il existe des signes d'alarme. Tu peux empêcher l'assoupissement si tu les connais, les prends au sérieux et agis en conséquence.

- Tu as les yeux qui brûlent.
- Tes paupières se ferment à plusieurs reprises.
- Tu bailles sans cesse.
- Tu as la vue brouillée.
- Tu as la bouche sèche.
- Tu as des sursauts apparemment sans raison.
- Tu frissonnes.
- Tu fais des erreurs de conduite.



Source: bpa – Bureau de prévention des accidents, [www.turbosieste.ch](http://www.turbosieste.ch)

Recueillis des conseils à suivre pour rentrer chez toi en toute sécurité après une sortie:

---



---



---



---



---



---



---

# Campagnes de prévention

Solution



6/6

## **Solution:**

Aide à la solution: idées ou démarches permettant de résoudre le problème, etc.

### **Pour arriver à bon port**

#### **Dormir suffisamment**

Le seul moyen efficace contre la fatigue est de dormir assez. Le besoin de sommeil diffère pour chaque individu et se situe à sept heures en moyenne.

#### **Renoncer à l'alcool**

L'alcool augmente la fatigue. Renonce donc à l'alcool si tu conduis.

#### **Pratiquer le covoiturage**

Décidez avant de sortir qui va conduire. Et le conducteur ne boit pas d'alcool et fixe l'heure du retour.

#### **Renoncer à la voiture**

En cas de doute, renonce à la voiture pour rentrer et prends plutôt un taxi ou les transports publics. La loi t'interdit de conduire en état de fatigue excessive.

#### **Pratiquer la turbosieste**

En cas de signe de fatigue ou de somnolence avant ou durant le trajet, pratique une turbosieste de 15 minutes (durée idéale). Dormir est le seul moyen efficace contre la fatigue!

#### **Astuces d'urgence**

En complément à la turbosieste, une boisson contenant de la caféine peut t'aider à lutter contre la fatigue à court terme. Les trucs tels que baisser la vitre ou augmenter le volume de la musique n'ont pratiquement aucun effet.

#### **Systèmes d'alerte contre la fatigue**

Des systèmes d'alerte intégrés au véhicule peuvent t'aider et contribuer à empêcher un accident. Un système de poursuite des yeux ou «eye tracker» surveille la concentration en analysant le mouvement des yeux et les battements des paupières. D'autres systèmes émettent un signal d'alarme lorsque le véhicule quitte la voie. Ton revendeur automobile te renseignera volontiers.

**N'oublie pas qu'en conduisant, c'est TOI qui es responsable de ta sécurité et de celle de tes passagers.**