

# Actualités

**Dormez un peu au lieu de vous diriger en voiture vers le repos éternel**

Le Journal de  
**Saint-Hubert**



Par [Denis Bélanger](#)

Publié le: vendredi 12 juillet 2013 10:01:23 HAE



Richard Couture

SAINT-HUBERT - La période estivale fait parfois place à un adversaire sournois au volant: la somnolence. Bien connu pour sa croisade publique contre ce fléau, l'Hubertin Richard Couture invite les gens à éviter le piège de la fatigue au volant.

«Outre le temps des Fêtes, l'été est la période la plus propice à la somnolence au volant. À l'approche des vacances, les gens travaillent des heures supplémentaires et planifient leurs congés. Ils arrivent chez eux fatigués et peuvent donc s'endormir au volant», souligne M. Couture.

Ce dernier met notamment en garde les automobilistes concernant les épisodes de microsommeil. D'après les explications de la Société d'assurance automobile du Québec, le microsommeil dure quelques secondes seulement, sans que la personne en soit consciente, pendant qu'elle a les yeux ouverts. Plus une personne est privée de sommeil, plus elle est susceptible de connaître ces épisodes. Pour une période de microsommeil de 4 secondes, un conducteur peut traverser à 100 km/h l'équivalent d'un terrain de soccer.

«Une des situations les plus dangereuses peut survenir en début d'après-midi. C'est le cas pour quelqu'un qui, après avoir pris un bon repas le midi, décide de partir de Québec pour se rendre à Montréal, ajoute Richard Couture. Si on dort un bon 15 ou 20 minutes avant de partir, on peut faire un bon deux heures de route.»

### **Un fait vécu**

Les gestes posés par Richard Couture pour prévenir la somnolence au volant sont nombreux. Demande de bandes rugueuses, promotion des villages-relais et pression sur les autorités gouvernementales pour mettre en place des campagnes de sensibilisation médiatique n'en sont que quelques exemples.

Si la sensibilisation porte ses fruits, c'est le témoignage personnel de M. Couture qui incite souvent les conducteurs à éviter de prendre le volant en état de lourde fatigue. Encore aujourd'hui, l'Hubertin se déplace entre autres dans des écoles de conduite pour raconter son histoire.

On se souviendra que Richard Couture a perdu ses deux fils le 25 août 2001, après que l'aîné se soit endormi au volant. Quand l'enterrement a été terminé, il est rentré dans le garage avec deux bières. Il n'a même pas été capable d'en ouvrir une. Le lendemain, il s'est levé et s'est dit qu'il devait faire quelque chose



Des infos : [fondationsommeil.com](http://fondationsommeil.com).