

Départs en vacances de la Toussaint : « Faites le plein de vigilance ! »

Prévenir le risque de somnolence au volant

A l'occasion des vacances scolaires de la Toussaint, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable déploie un dispositif de sensibilisation aux risques de la somnolence au volant - qui constitue la première cause de mortalité sur autoroute. Pendant deux week-ends consécutifs (vendredi 25 et samedi 26 octobre ; jeudi 31 octobre et vendredi 1^{er} novembre), les conducteurs circulant de nuit, entre 22h et 6h du matin, sur le réseau VINCI Autoroutes, se verront offrir un café dans certaines aires de services, où ils pourront également se reposer dans des « Espaces sieste », tester leur niveau d'éveil et bénéficier des conseils de médecins de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).

Les trajets de nuit lors des grands départs, particulièrement propices à l'endormissement au volant

Représentant un accident mortel sur trois, la somnolence est aujourd'hui la première cause de mortalité sur autoroute. Si le risque de somnolence concerne l'ensemble des conducteurs, à tout moment de la journée, il est particulièrement critique la nuit, entre 2h et 6h du matin, en raison des effets de l'horloge biologique.

D'autres facteurs augmentent également ce risque, au premier rang desquels le manque de sommeil. Une étude scientifique menée par les médecins de l'Unité de sommeil de l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches (AP-HP) a révélé que, depuis 15 ans, **les conducteurs français ont perdu chaque année l'équivalent d'une nuit complète de sommeil.** « Dans le contexte des week-ends de grands départs, ce déficit de sommeil chronique est encore aggravé en raison des valises bouclées la veille, tard le soir, ou des départs de nuit après une journée de travail », rappelle Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes. **Près d'un conducteur sur trois** accuse ainsi une dette **de sommeil d'au moins une heure** lorsqu'il prend la route des vacances. **Pour 15% d'entre eux, ce manque de sommeil dépasse même les deux heures.**¹

Aider les conducteurs à détecter et prévenir la somnolence

Pour alerter les conducteurs sur ce risque encore trop sous-estimé, et surtout leur donner les moyens de s'en prémunir de façon efficace, la Fondation VINCI Autoroutes déploiera un dispositif spécifique de sensibilisation, à l'occasion des deux prochains week-ends des vacances de la Toussaint.

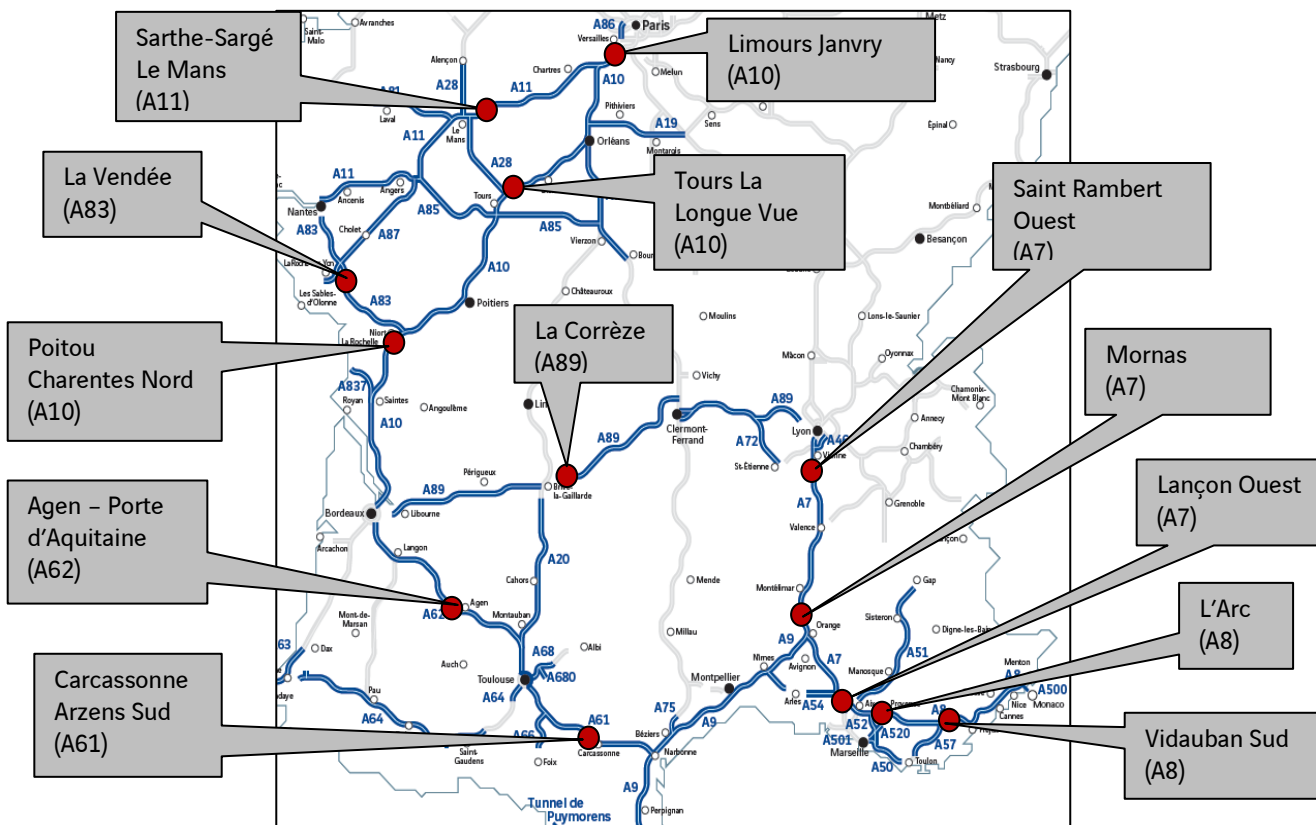
Différentes aires du réseau VINCI Autoroutes, réparties sur l'ensemble du territoire, offriront ainsi aux conducteurs circulant de nuit une halte particulière. Sur ces aires, un café leur sera offert et un espace de sieste mis à disposition. Les conducteurs pourront également tester leur niveau de vigilance au moyen de l'application mobile « Roulez éveillé », disponible sur iPhone.



¹ Résultats d'une enquête scientifique menée par les médecins de l'Unité du sommeil de l'Hôpital Raymond-Poincaré (AP-HP) de Garches sur le réseau VINCI Autoroutes en 2011.

Au côté des collaborateurs de VINCI Autoroutes mobilisés pour l'opération, **des médecins spécialistes du sommeil**, de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), seront présents sur quatre des principales aires (Limours-Janvry (A10) ; Poitou-Charentes Nord (A10) ; Saint Rambert Ouest (A7) ; l'Arc (A8)) pour expliquer aux conducteurs les principes et les bénéfices d'une bonne hygiène de sommeil, en particulier dans le contexte des trajets de nuit.

Implantation géographique du dispositif





A propos de la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable.

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre sécurité. Parmi ses actions : mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ; financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques encore insuffisamment explorés ou mal identifiés par les usagers de la route ; enfin, financer des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com>

A propos de Roulons-autrement.com

Roulons-autrement.com est une initiative commune de la Fondation VINCI Autoroutes et de l'Association Ferdinand, présidée par l'acteur français Patrick Chesnais. Il s'agit d'une plateforme multimédia d'information et d'échanges visant à sensibiliser autrement et faire participer le grand public à la lutte contre l'insécurité routière. Une médiathèque en ligne permet notamment un accès libre, en web TV, à des centaines de films de sensibilisation issus de pays du monde entier, offrant en cela un panorama unique en son genre de la création audiovisuelle mondiale en matière de sécurité routière. *Roulons-autrement* est également présent sur les réseaux sociaux :  et 

Contacts presse :

François-Brice Hincker, tél. 06 21 95 12 29, francois-brice.hincker@fondation-vinci-autoroutes.com

Estelle Ferron, tél. 06 34 99 33 61, estelle.ferron@vinci-autoroutes.com

Jessica Lefébure, tél. 01 53 92 80 16, jessica.lefebure@vae-solis.com