

Somnolence au volant : la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable dévoile les premiers enseignements d'une grande enquête scientifique

Près d'un conducteur sur trois (31%) accuse au moins une heure de déficit de sommeil par rapport à son temps de sommeil moyen quand il prend la route lors de grands départs en vacances. Et pour 15% d'entre eux, cette dette de sommeil dépasse même les 2 heures. Tels sont les premiers résultats d'une vaste enquête scientifique sur l'hypovigilance, pilotée par l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) et menée en juillet 2011 auprès de 3500 conducteurs sur le réseau VINCI Autoroutes.

L'objectif de cette étude, financée par la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable dans le cadre de son programme de recherches dédié à la prévention des accidents de la route, était de mesurer directement auprès des conducteurs le lien entre leurs habitudes de sommeil et la fatigue au volant.

D'autres enseignements tirés de cette enquête scientifique sur la somnolence et l'hypovigilance sont éloquentes : **42%** des conducteurs déclarent ainsi avoir **roulé sur des bandes sonores** délimitant la bande d'arrêt d'urgence au cours de l'année précédant le trajet ; parmi eux, **15,8%** en raison d'un **épisode de somnolence** et **71%** à cause d'une **distraction**. Près d'un conducteur sur **10 (9,4%)** déclare avoir **évité de justesse un accident** au cours de l'année écoulée, en raison de somnolence ou de fatigue. Et près de **3% (2,8%)** des conducteurs interrogés reconnaissent également avoir évité de justesse un accident, pour les mêmes raisons, pendant le trajet en cours !

Préparer son véhicule, mais aussi et surtout se préparer à conduire

En ce début de période de congés et à la veille des fêtes de fin d'année, la fatigue au volant est un enjeu crucial pour les conducteurs : les organismes sont usés, les jours ont raccourci ; de plus, les conditions météorologiques parfois difficiles rendent la conduite plus fatigante, notamment sur les longs trajets. Or la somnolence au volant est la première cause de mortalité sur autoroute, avec **un accident mortel sur trois**. Elle est aussi responsable de 15 à 20% des accidents sur l'ensemble du réseau routier français.

C'est pourquoi, à l'heure des grands départs de décembre, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable alerte les automobilistes : chaque conducteur doit prendre en compte son niveau de sommeil avant de prendre la route. **Il s'agit d'un paramètre de sécurité essentiel, qui doit être intégré à la préparation du voyage** au même titre, par exemple, que la vérification des niveaux du véhicule. **Une nuit complète de sommeil s'impose avant de prendre le volant pour un long trajet.**

Les Etapes hivernales : des animations pédagogiques pour une conduite responsable

Les Etapes Hivernales, organisées du 16 au 30 décembre sur les aires du réseau VINCI Autoroutes, mettent précisément l'accent sur les effets parfois dramatiques de l'hypovigilance. En effet, pas moins de **132 véhicules d'intervention ont été heurtés** sur les autoroutes françaises en un an*. C'est pourquoi 8 fourgons d'intervention ainsi percutés seront exposés sur les Etapes hivernales, pour permettre aux conducteurs de prendre conscience des conséquences que peut avoir l'hypovigilance sur les équipes qui travaillent au quotidien à leur sécurité. Pour les aider à adopter une conduite responsable en hiver et à mieux comprendre le déneigement sur autoroute, des chasse-neige dans lesquels il sera possible de monter seront également exposés et des supports de sensibilisation leur seront distribués. Programme détaillé des Etapes hivernales sur www.vinci-autoroutes.com.

* (Source ASFA, octobre 2010 à septembre 2011)

Méthodologie : une étude scientifique menée directement sur le réseau autoroutier

L'enquête a été pilotée et encadrée par des médecins de l'Unité du Sommeil de l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches – AP-HP auprès d'un échantillon de 3500 conducteurs, entre le 1^{er} et le 30 juillet 2011, sur les aires des barrières de péage de Tours-Nord – Monnaie (A10), La Gravelle – Vitré (A81) et Saint-Arnoult (A10). Les automobilistes étaient invités à répondre, de façon anonyme, pendant 10 minutes environ, à un questionnaire scientifique. Les questions portaient sur leurs habitudes de sommeil lors de l'année écoulée et lors des 48 heures ayant précédé leur départ en voyage, ainsi que sur la gestion de leur fatigue avant et pendant leur trajet.

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable 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.

A propos de VINCI Autoroutes

Avec un réseau de 4385 km au total, soit près de la moitié du réseau concédé français, le pôle autoroutier du groupe VINCI – qui comprend les réseaux ASF, Cofiroute et Escota – est le premier opérateur autoroutier européen. VINCI Autoroutes développe une politique de synergies entre ses différents réseaux d'autoroutes afin de proposer de nouveaux services à ses clients et de rendre l'autoroute plus sûre, plus conviviale et plus respectueuse de l'environnement.

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

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