

À l'occasion des départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes organise les 12 et 13 juillet des « Aires de la sieste » pour prévenir le risque de somnolence au volant.

Et si on apprenait à faire la sieste cet été... ... pour découvrir tous ses bienfaits sur la santé, le stress et la conduite ?

En cette veille de grands départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes publie des résultats inédits sur le rapport des Français à la sieste, qui montrent un recours insuffisant et une méconnaissance de cette pratique pourtant bienfaisante pour la vigilance. Alors même que 85 % des Français écourtent leur nuit de sommeil avant de prendre la route des vacances¹, plus d'1 sur 2 ne s'arrête jamais pour faire une sieste sur son trajet². Il s'agit pourtant du seul moyen efficace pour lutter contre la somnolence au volant, première cause de mortalité sur autoroute.

Ainsi, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable met en place les 12 et 13 juillet un large dispositif pour sensibiliser les conducteurs au risque de somnolence et leur proposer des pauses réparatrices. À partir d'un livret pratique réalisé grâce aux enseignements du livre *Sauvés par la sieste - Petits sommeils et grandes victoires sur la dette de sommeil* (éd. Actes Sud, 2019) de Brice Faraut, chercheur au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, AP-HP-Université Paris Descartes, la Fondation diffusera des conseils et informations pour comprendre son sommeil, ses enjeux et apprendre à faire la sieste. « Espaces sieste » sur les aires et spécialistes du sommeil apportant des conseils personnalisés : tout est mis en œuvre pour assurer le repos et la bonne récupération des conducteurs.

¹ Baromètre de la conduite responsable 2019 - Ipsos pour la Fondation VINCI Autoroutes

² Enquête 2019 sur la pratique et les idées reçues sur la sieste - Ipsos pour la Fondation VINCI Autoroutes

La sieste, « une médecine de poche » encore trop méconnue mais particulièrement recommandée, surtout lors des longs trajets

D'après une enquête Ipsos révélée ce jour par la Fondation VINCI Autoroutes, **près d'1 Français sur 5 (19%) ne pense pas ou ne sait pas qu'une courte sieste (inférieure à 30 min) procure une amélioration immédiate de la vigilance**. Les idées reçues sur la sieste restent un frein à l'adoption de cette pratique puisqu'1 personne sur 4 pense que la sieste s'adresse avant tout aux enfants et aux personnes âgées. **Par ailleurs, plus d'1 Français sur 10 considère, à tort, qu'il vaut mieux éviter de faire**

une sieste lorsqu'on est très fatigué sur la route par crainte de se sentir plus fatigué au réveil³.

Forte de ce constat, la **Fondation VINCI Autoroutes s'est associée à Brice Faraut, docteur en neurosciences et auteur du livre *Sauvés par la sieste – Petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil*** (éd. Actes Sud, 2019) pour sensibiliser sur la route les vacanciers à la pratique de la sieste.

« Même courte, la sieste est un excellent antidote à la somnolence. Mais ses bienfaits dépassent largement cet effet immédiat. La sieste accroît votre vigilance et vous redonne entrain et bonne humeur. À partir de 30 minutes, elle limite le stress, renforce le système immunitaire, diminue la sensibilité à la douleur et réduit à long terme les risques d'accidents cardiovasculaires. Une sieste de 1 à 2 heures permet de réparer une dette de sommeil, mais aussi de stimuler la créativité. »

Brice Faraut, chercheur au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, AP-HP-université Paris Descartes et auteur de *Sauvés par la sieste*.



Cet ouvrage grand public permet de mieux comprendre son sommeil, ses mécanismes et ses enjeux, tout en proposant au plus grand nombre de (re)découvrir la pratique de la sieste, véritable « médecine de poche ». À emporter partout avec soi pour réparer l'impact du manque de sommeil et profiter des effets bénéfiques de toutes les formes de sieste, y compris sur la route.

Et les adeptes de la sieste en témoignent. Ils sont ainsi 90 % à être en meilleure forme et en meilleure santé grâce à elle et 87 % à se sentir plus alertes et vigilants⁴.

Aussi, pour permettre aux vacanciers de s'approprier cet outil santé et sécurité, **la Fondation a réalisé en accord avec Brice Faraut et les éditions Actes Sud, un livret pratique reprenant une sélection de ses enseignements, complé-**

tés par des conseils pour prévenir le risque de somnolence au volant, qui reste la 1^{re} cause d'accident mortel sur autoroute. 26 000 exemplaires de ce livret seront distribués gratuitement tout l'été sur 16 « espaces sieste » à partir de ce vendredi et 2 000 exemplaires du livre seront également offerts aux vacanciers sur les « Aires de la sieste » de Boutroux sur l'A10 et de St-Rambert d'Albon sur l'A7.

³ Ibid.

⁴ Ibid.

Les « Aires de la sieste », une invitation à l'apprentissage de la sieste

« Les départs en vacances d'été sont le plus souvent synonymes de longs trajets, de trafics denses et de fortes chaleurs. Cumulées à une dette de sommeil chronique⁵, ces conditions exposent encore plus fortement les conducteurs à la perte d'attention ou au risque d'endormissement au volant. Prendre le temps de s'arrêter dès les 1^{rs} signes de somnolence pour faire une courte sieste est le seul moyen pour retrouver vigilance et sérénité, gages d'un voyage apaisé et sûr. »

Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Solution concrète proposée aux voyageurs pour les aider à mettre en pratique les conseils de prévention du risque de somnolence au volant, les « espaces sieste » de la Fondation VINCI Autoroutes sont implantés en 16 points du réseau VINCI Autoroutes tous les vendredis et samedis de l'été. Les vacanciers y trouvent un espace propice au repos : coussins géants installés dans des zones calmes et ombragées, distribution de kits sommeil (masques et bouchons d'oreilles) pour s'isoler de la lumière et du bruit en accompagnement du livret pratique *Sauvés par la sieste*.

Les 12 et 13 juillet, sur les « aires de la sieste » de Boutroux (A10) et St-Rambert d'Albon (A7), des animations spécifiques sont également proposées avec :

- ▶ **Des ateliers de sophrologie** pour apprendre à faire une sieste réparatrice dans différentes situations et notamment en conditions de voyage ;
- ▶ **Des échanges avec des spécialistes du sommeil de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)** pour évoquer les habitudes de sommeil des conducteurs, apprendre à identifier les signes de somnolence et adopter les bons réflexes pour prévenir le risque d'endormissement ;
- ▶ **L'application « Roulez éveillé »** pour permettre à chaque conducteur d'autoévaluer son niveau d'éveil grâce à un test de 30 secondes ;
- ▶ **La distribution du livre *Sauvés par la sieste*** et du livret.



▶ Informations pratiques sur les « Aires de la sieste » des 12 et 13 juillet :

- Aire de repos de Boutroux (A10) – sens Paris-province
 - Vendredi 12 de 11h à 17h
 - Samedi 13 de 9h à 15h
- Aire de service de St-Rambert d'Albon (A7) – accessible dans les 2 sens de circulation
 - Vendredi 12 et samedi 13 de 9h à 15h

▶ Retrouvez ici la carte des 16 « espaces sieste »

En cette période de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes rappelle **quelques conseils simples pour limiter les risques de somnolence au volant :**

- ▶ **faire une nuit complète de sommeil la veille du départ,**
- ▶ **éviter de partir la nuit (entre 22h et 6h),**
- ▶ **effectuer des pauses régulières tout au long du trajet au minimum toutes les deux heures,**
- ▶ **s'arrêter sur une aire dès les premiers signes de fatigue,**
- ▶ **ne pas hésiter à changer régulièrement de conducteur,**
- ▶ **s'hydrater souvent.**

⁵ Selon Santé publique France, en 2017, le temps de sommeil par 24 heures des adultes français en semaine est de 6h42, soit pour la 1^{re} fois, moins que les 7 heures minimales quotidiennes recommandées pour une bonne récupération.

À propos de la Fondation d'entreprise 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 l'évolution des comportements.

D'abord investie dans le domaine de la lutte contre l'insécurité routière, elle a pour mission de promouvoir la conduite responsable sur la route (« bien conduire ») et a élargi en 2018 son champ d'action aux domaines de l'environnement et de l'éducation (« bien se conduire »).

Parmi ses actions :

- ▶ financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques, sur le thème de la préservation de l'environnement et autour de l'éducation et de la culture comme vecteurs d'amélioration des comportements ;
- ▶ mener des campagnes d'information et de sensibilisation ;
- ▶ soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com> et Twitter: [@FondationVA](https://twitter.com/FondationVA)

<http://roulons-autrement.com> et Twitter: [@RoulonsA](https://twitter.com/RoulonsA)

À propos de « Roulez éveillé », l'application pour tester son niveau d'éveil et faire une sieste réparatrice

Conçue par la Fondation VINCI Autoroutes avec le Centre d'investigations neurocognitives et neurophysiologiques (Ci2N) de l'université de Strasbourg, l'application « Roulez éveillé » permet aux conducteurs de tester leur niveau d'éveil et de bénéficier de conseils pour détecter les signes de somnolence, déjouer les mauvaises pratiques et faire une sieste réparatrice. Les conducteurs peuvent transmettre de façon anonyme les résultats de leurs tests aux chercheurs du Ci2N et contribuer ainsi à l'amélioration des connaissances sur le sommeil. Un podcast de sophrologie permet de faciliter la détente des conducteurs qui rencontrent des difficultés à dormir ou à se relaxer au cours des trajets. La nouvelle version comprend des vidéos qui illustrent ces conseils avec humour.

Application disponible gratuitement sur App Store et Google Play (versions française et anglaise)

À propos du livre *Sauvés par la sieste – Petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil* (éd. Actes Sud, 2019)

Quand le sommeil de nuit se fait trop rare – lui qui assure la croissance, consolide la mémoire, régénère, nettoie, protège l'organisme –, la sieste devient notre meilleure alliée. L'objectif de ce livre est justement de nous familiariser avec cette « médecine de poche », d'apprendre à lui réserver les moments les plus favorables de la journée, à lui consacrer les bonnes durées, à contourner ses petits obstacles, à optimiser ses avantages, et à comprendre l'intérêt majeur qu'il y a à la pratiquer. La sieste ou l'art de retrouver et d'entretenir notre vitalité.

CONTACTS PRESSE

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

Clothilde Mbock Mbock : 06 29 94 55 34, clothilde.mbock-mbock@vae-solis.com

Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

12 rue Louis Blériot - 92500 Rueil-Malmaison Cedex