

Alors que la somnolence et la fatigue au volant sont à l'origine de 40 % des accidents mortels sur autoroute¹,
Les conducteurs français perdent l'équivalent d'une nuit de sommeil par an

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable dévoile les résultats d'une vaste enquête scientifique sur la somnolence au volant pilotée par l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris). Les données recueillies permettent de dresser un état des lieux des habitudes de sommeil des conducteurs français et d'établir le lien entre celles-ci et les risques de somnolence au volant. Autre intérêt de l'enquête : évaluer l'évolution des comportements en la matière, quinze ans après la réalisation d'une première étude sur le sujet.

Sommeil : le déficit ne cesse de se creuser depuis 1996

Le constat est inquiétant : en quinze ans, chaque conducteur a perdu en moyenne 20 minutes de sommeil par nuit. Cela représente un déficit de sommeil cumulé de 7 300 minutes par an, soit **l'équivalent de 15 nuits de 8 heures**. Une réalité préoccupante dont les causes sont en grande partie liées à l'évolution des modes de vie : allongement des trajets entre le domicile et le lieu de travail, multiplication des technologies distrayantes (écrans d'ordinateurs, tablettes, smartphones), etc. Les médecins responsables de cette enquête estiment que cette dette chronique de sommeil peut avoir d'importantes répercussions sur la vie quotidienne des Français, et notamment sur leur aptitude à conduire. Les résultats montrent ainsi que **18% des conducteurs ont connu des épisodes de somnolence sévère au volant**, ayant entraîné une gêne réelle sur la conduite, dans les 3 mois précédant l'étude, soit **le double d'il y a quinze ans**.

Au regard de cette situation, la période des départs en vacances peut constituer un facteur aggravant, en raison notamment du temps nécessaire à la préparation du voyage ou des départs de nuit. 31% des conducteurs accusent en effet un déficit d'au moins une heure de sommeil le jour du départ par rapport à leur temps de sommeil habituel, et parmi eux **59% n'en ont pas conscience**. La dette de sommeil ponctuelle se cumule donc à la dette de sommeil chronique, multipliant le risque de somnolence au volant, sans que les conducteurs concernés prennent toujours la mesure des risques encourus.

L'influence directe de la dette de sommeil sur la somnolence au volant

Les effets de cette dette de sommeil cumulée sont significatifs : l'étude fait apparaître que plus d'un conducteur sur dix a connu un épisode de somnolence sévère pendant le trajet en cours. **En étudiant de plus près l'hygiène de sommeil de ces conducteurs somnolents, les médecins ont constaté que leur temps de sommeil était systématiquement inférieur à celui des conducteurs non-somnolents**, en particulier la nuit précédant leur départ en vacances, au cours de laquelle ils ont dormi **en moyenne 37 minutes de moins** que les conducteurs non-somnolents.

Enfin, les responsables de l'étude ont identifié la prévalence d'un autre facteur de risque chez les conducteurs somnolents. Si les conducteurs français sont aujourd'hui deux fois moins nombreux à prendre la route de nuit (8,5% en 2011 contre 17% en 1996), ce qui dénote une évolution positive des comportements, cette pratique reste néanmoins plus répandue parmi les conducteurs somnolents : 16% d'entre eux ont en effet pris la route entre 22 heures et 6 heures.

¹ Source : Chiffres ASFA 2012

Une bonne hygiène de sommeil, facteur de sécurité sur la route

La Fondation VINCI Autoroutes alerte les conducteurs sur la nécessité d'une bonne hygiène de sommeil à travers quelques conseils très simples :

- 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.

Rappel de la méthodologie de l'étude

Financée par la Fondation VINCI Autoroutes et pilotée par l'équipe du docteur Maria-Antonia Quera-Salva, neurologue et médecin, responsable de l'unité du sommeil de l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches(AP-HP), l'enquête scientifique sur la somnolence au volant s'est intéressée aux habitudes de sommeil et de conduite de 3 500 conducteurs. Réalisée en juillet 2011 sur le réseau VINCI Autoroutes à l'occasion des grands départs en vacances, elle a permis de recueillir de précieuses informations sur l'hygiène de sommeil des Français, quinze ans après l'étude similaire menée en 1996 par l'équipe du professeur Pierre Philip (CHU de Bordeaux).

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

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 et a élargi en 2018 son champ d'action aux domaines de l'environnement et de l'éducation pour bien conduire et 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 - Facebook - LinkedIn

<http://roulons-autrement.com> et Twitter : @RoulonsA