

Une étude scientifique révèle que de nombreux conducteurs de poids lourds manquent de sommeil

Plus d'un conducteur de poids lourds sur quatre (28 %) dort moins de 6 heures avant de prendre la route pour un long trajet. Près d'un sur trois (30 %) s'estime susceptible d'avoir un accident à cause de la somnolence. Par ailleurs, trois sur quatre (74 %) déclarent avoir roulé récemment sur des lignes blanches sonores le long de la bande d'arrêt d'urgence le plus souvent pour cause de somnolence ou d'inattention.

Tels sont quelques-uns des premiers résultats d'une enquête scientifique inédite sur le sommeil des conducteurs de poids lourds, réalisée par l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) dans le cadre du programme de recherche scientifique de la Fondation VINCI Autoroutes dédié à la prévention de l'hypovigilance et de la somnolence au volant.

L'objectif de cette étude est de mieux connaître les habitudes de sommeil des conducteurs de poids lourds, d'évaluer leur risque d'endormissement au volant et d'identifier les contre-mesures qu'ils adoptent pour lutter contre la somnolence.

Un déficit de sommeil important du fait d'une veille prolongée avant le départ

- **28 %** des conducteurs interrogés déclarent dormir **moins de 6 heures la nuit précédant leur départ.**
- **Au cours de la semaine de travail, lorsque leur trajet dure plusieurs jours**, leur temps moyen de sommeil quotidien a tendance à augmenter, puisqu'ils ne sont alors plus que **13 % à dormir moins de 6 heures** par nuit.

Le Dr. Maria-Antonia Quera-Salva, qui a dirigé l'étude, constate ainsi que, contrairement aux idées reçues, « les conducteurs de poids lourds dorment plus dans leur camion que chez eux. Ils doivent donc être attentifs à préserver une quantité de sommeil suffisante les jours qui précèdent le départ de manière à ne pas débuter leur trajet avec une dette de sommeil ».

Une recommandation d'autant plus importante que l'étude révèle aussi que les conducteurs de poids lourds ayant dormi moins de 6 heures avant le départ ont été **4 fois plus nombreux que les autres** à avoir connu, lors du trajet en cours, **un presque accident pour cause de somnolence.**

Des conducteurs de poids lourds plutôt lucides quant à leur exposition au risque de somnolence

Près d'un conducteur de poids lourds sur 3 (30 %) s'estime susceptible d'avoir un accident dû à la somnolence. Parmi ceux-ci, **plus de la moitié (59 %) ont connu un presque accident pour cause de somnolence** au cours de l'année précédant l'enquête (vs. 35 % seulement parmi les conducteurs qui ne se pensent pas en risque). Ces conducteurs qui sont les plus conscients du risque de somnolence sont aussi ceux qui ont le plus tendance à mettre en œuvre des stratégies de prévention : ils font plus la sieste durant leurs trajets (75 % vs. 59 % pour les autres conducteurs de poids lourds) et consomment également plus de café, parfois même avec excès (18 % d'entre eux boivent plus de 10 tasses par jour, vs. 9 % pour les autres conducteurs de poids lourds).

Des mesures inefficaces, voire dangereuses, à proscrire

Par ailleurs, l'étude montre que la pratique de la pause toutes les 2 heures n'est pas encore suffisamment répandue parmi les conducteurs de poids lourds : lors des trajets étudiés, seulement 41 % des conducteurs de poids lourds s'arrêtent au moins une fois après 2 heures de conduite (et 77 % au moins une fois après 4 heures).

Par ailleurs, trop de contre-mesures inefficaces, voire dangereuses, sont mises en place pour lutter contre le risque d'endormissement au volant : 35 % des conducteurs de poids lourds écoutent la radio et 15 % grignotent. **12% d'entre eux ont même recours au téléphone pour ne pas s'endormir au volant.** 5 % avouent également se servir délibérément des bandes blanches sonores pour les guider dans leur conduite. Des dispositifs d'alerte dont l'étude démontre a contrario l'utilité lorsqu'ils sont utilisés à bon escient : nombreux sont les conducteurs de poids lourds à avoir récemment roulé sur ces bandes sonores (74 %), pour deux tiers d'entre eux en raison d'un épisode d'inattention ou de somnolence ; or 81 % déclarent qu'elles les ont alors aidés à reprendre une trajectoire normale.

Une meilleure hygiène de vie et des bonnes pratiques pour diminuer le risque de somnolence au volant

La prévention individuelle du risque de somnolence passe d'abord par une bonne hygiène de vie : " ne pas se priver de sommeil (pas de nuit inférieure à 7 heures de sommeil), limiter sa consommation de café à 4 tasses par jour, avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice régulièrement et ne pas fumer¹ " sont les recommandations du Dr. Quera-Salva pour favoriser un sommeil réparateur lors des périodes de repos.

Comme le rappelle Bernadette Moreau, Déléguée générale de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, « les conducteurs de poids lourds doivent être particulièrement attentifs aux signes de somnolence et s'arrêter dès leur apparition, quel que soit leur plan de route. » Par ailleurs, « les bandes blanches sonores sont très efficaces pour alerter les conducteurs mais en aucun cas elles ne doivent être utilisées pour servir de « rails » en empiétant sur la bande d'arrêt d'urgence. En effet, **chaque année en moyenne 5 personnes dont 1 agent autoroutier sont tuées parce qu'elles ont été heurtées par un véhicule circulant sur la bande d'urgence** strictement réservée aux équipes de secours et d'intervention sur autoroute ".

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 375 conducteurs, le 15 novembre 2011, le 18 avril et les 24 et 25 octobre 2012 entre 16 heures et 23 heures, sur les aires de Roussillon (A7), Montélimar (A7), Limours (A10), Val Neuvy (A10), La Scoperta (A8) et l'aire du Pôle 45 à Saran. Les conducteurs poids lourds étaient invités à répondre de façon anonyme, pendant 30 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 le trajet en cours, ainsi que sur la gestion de leur fatigue pendant leur travail.

A 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 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

Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable
12 rue Louis Blériot - 92500 Rueil-Malmaison Cedex

¹ Plus de la moitié des conducteurs de poids lourds sont fumeurs, contre 31% de la population masculine en général (source INEP), et près de 40 % des conducteurs interrogés sont en surpoids (IMC - indice de masse corporelle - compris entre 25 et 30) et 29 % sont obèses (IMC supérieur à 30).