

ETUDE SCIENTIFIQUE

Près d'1 conducteur sur 2 est somnolent lors des longs trajets

A l'occasion des départs en vacances de Noël, la Fondation VINCI Autoroutes publie les principaux résultats d'une étude terrain inédite sur la somnolence des conducteurs lors d'un long trajet, menée par une équipe de chercheurs des Hospices civils de Lyon et du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Inserm U1028). Réalisée auprès de 185 conducteurs sur 3 aires de l'autoroute A7, elle confirme notamment le lien entre la qualité de sommeil la nuit précédant le départ et le niveau d'éveil et d'attention au cours du trajet effectué le lendemain. Forte de ces résultats, la Fondation rappelle, en cette fin d'année, les bonnes pratiques à adopter pour prévenir le risque de somnolence au volant qui demeure la 1^{ère} cause d'accident mortel sur autoroute¹.

La somnolence au volant, un état ressenti par la moitié des conducteurs

Les résultats de l'étude confirment la fréquence importante de la somnolence chez les conducteurs. Ainsi 49% des personnes interrogées, soit près d'1 sur 2, déclarent avoir connu des épisodes de somnolence au volant dans l'année qui a précédé l'enquête et, **au moment de l'enquête, 46% se sentaient somnolents**. La longueur du trajet amplifie l'état de somnolence : plus le nombre de kilomètres parcourus augmente, plus les conducteurs le ressentent ; ainsi **au-delà de 400 km parcourus, ce sont plus des 2 tiers des conducteurs qui sont touchés**.

La mauvaise qualité de sommeil a un effet direct sur le niveau d'éveil et d'attention au volant

Les départs en vacances sont souvent synonymes de bagages préparés à la dernière minute, de stress, de coucher tardif ou de lever très matinal qui réduisent souvent fortement la période de repos. Lors de l'enquête, **plus d'1 conducteur sur 2 (57%) avait ainsi diminué son temps de sommeil la nuit qui précédait le trajet**, et plus d'1 sur 4 avait dormi 5h ou moins.

Or la mauvaise qualité du sommeil entraîne :

- **une augmentation de la somnolence** : 76% des conducteurs qui ont mal dormi sont somnolents au cours de leur trajet ;
- **une dégradation de l'attention** avec une baisse de 20 à 25% des performances attentionnelles.

Des pratiques simples à adopter pour prévenir ces épisodes de somnolence

- **Faire une nuit complète de sommeil la veille du départ**, préparer ses bagages et son trajet à l'avance pour éviter le stress avant l'endormissement ;
- **Effectuer des pauses régulières tout au long du trajet**, au minimum toutes les deux heures ou dès les premiers signes de somnolence et tester son niveau d'éveil avec l'application « Roulez éveillé » ;
- **Faire une sieste de 15 à 20 min** pour retrouver un bon niveau d'éveil ;
- **Changer de conducteur** régulièrement lorsque c'est possible.

¹ Bilan des accidents mortels sur autoroute – ASFA - 2020

Méthodologie : pour réaliser cette étude, 185 conducteurs ont été interrogés sur 3 aires de l'autoroute A7 (Montélimar le 30 juin 2018, Saint-Rambert-d'Albon Est et Ouest le 30 juin et le 20 octobre 2018). Plusieurs questionnaires et tests ont été soumis aux personnes interrogées :

- l'échelle de somnolence d'Epworth (mesure du degré de somnolence dans la vie quotidienne),
- l'échelle de somnolence de Stanford (mesure du degré de somnolence au moment de l'évaluation pendant le trajet),
- le test Blast (mesure de la stabilité de l'attention),
- la quantité et la qualité de sommeil en général et la nuit précédant le départ en vacances.

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 (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 lecture 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 compte Twitter : @FondationVA, Facebook LinkedIn, Instagram : fondation_vinciautoroutes
<http://roulons-autrement.com> et compte Twitter : @RoulonsA, Instagram : roulons_autrement

A 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. Un podcast de sophrologie permet de faciliter la détente des conducteurs qui rencontrent des difficultés à dormir ou à se relaxer au cours du trajet.

Application disponible gratuitement sur App Store et Google Play.

Contacts presse :

Alissa JOLY, alissa.joly@vae-solis.com, 06 61 00 92 31

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