

PREVENTION DE LA SOMNOLENCE AU VOLANT

Conduite de nuit ou départ au petit matin : gare à la somnolence !

- L'été, les trajets de nuit sont 15 à 20 % plus fréquents que le reste de l'année
- 24 % des périodes continues de conduite de nuit dépassent les 2 heures, alors qu'une pause toutes les 90 minutes est conseillée la nuit
- A peine plus d'1 conducteur sur 10 (14 %) s'arrêtent toutes les deux heures sur la totalité de son trajet de nuit

Alors que le risque d'accident mortel sur autoroute est 4 fois plus important la nuit, avec un pic entre 3 heures et 4 heures¹, la Fondation VINCI Autoroutes publie les résultats d'une étude inédite sur les trajets de nuit réalisée par Autoroutes Trafic. Les résultats révèlent notamment qu'en été, les trajets nocturnes sont 15 à 20% plus fréquents que pendant le reste de l'année. L'analyse de 18 000 trajets comprenant 9367 périodes continues de conduite de nuit montre que 24% de celles-ci dépassent 2 heures et 12 % d'entre elles sont supérieures à 3 heures.

Face à ce constat alarmant, alors que la somnolence demeure l'une des principales causes d'accidents mortels sur autoroute, la Fondation VINCI Autoroutes déploie un large dispositif pour sensibiliser les conducteurs au risque d'endormissement au volant et leur permettre de faire une sieste-flash, seul antidote efficace à la somnolence.

- Les 21 et 22 juillet, sur l'aire de Limours-Janvry (A10), qui accueille en nombre les vacanciers partis de nuit ou très tôt le matin depuis le Nord de l'Europe et de la France, la Fondation propose aux conducteurs d'expérimenter les bienfaits d'une courte sieste dans des cocons ou des grands coussins. Les « conducteurs siesteurs » pourront aussi profiter d'un podcast exclusif d'accompagnement à la détente ainsi que de conseils d'un coach sportif et d'un formateur au sommeil et à la vigilance.
- 10 espaces sieste sont également en place jusqu'au 19 août, tous les vendredis et samedis, sur des aires du réseau VINCI Autoroutes. Les vacanciers pourront y retrouver des coussins géants et le podcast, à télécharger via un QR Code, pour se reposer et retrouver un bon niveau d'éveil avant de reprendre la route.



¹ Bilan 2021 des accidents mortels sur autoroutes concédées 2021 - ASFA

Des automobilistes plus nombreux à voyager de nuit l'été, mais qui n'adaptent pas suffisamment leur comportement pour prévenir le risque de somnolence

Cette étude inédite a permis d'analyser les données de **18 000 trajets répartis sur quatre itinéraires longs de 550 km à 940 km**, essentiellement réalisés sur autoroute : Paris – Nice (930 km), Strasbourg – Perpignan (940 km), Lyon – Bordeaux (550 km) et Paris – Bordeaux (600 km). **Les données issues des GPS qui enregistrent les temps d'arrêt depuis la coupure du moteur jusqu'au redémarrage du véhicule** ont été relevées pendant 10 mois, du 1^{er} juin 2021 au 31 mars 2022, et permettent de distinguer les trajets effectués de jour et ceux réalisés **la nuit entre 23h et 5h**.

Les résultats font apparaître, en premier lieu, que **les vacanciers sont plus nombreux l'été à rouler de nuit**. La part des trajets nocturnes en juillet et en août est ainsi supérieure de 20 % à celle du reste de l'année sur les deux itinéraires les plus longs, et de 15% sur les deux itinéraires de moyenne distance.

En dépit des ralentissements, contrairement à une idée reçue, le gain de temps moyen des trajets effectués de nuit en été est relativement faible par rapport à la durée totale du voyage : de 5 à 10 minutes pour un trajet de 5 heures environ, et de 10 à 20 minutes pour un trajet de plus de 8 heures. Compte tenu du risque d'accident mortel multiplié par 4 sur autoroute, la conduite de nuit devrait nécessiter l'adoption de bonnes pratiques spécifiques pour prévenir les épisodes de somnolence.

Or même si pendant l'été, les périodes continues de conduite, c'est-à-dire comprises entre deux arrêts, sont plus réduites la nuit que le jour avec une moyenne inférieure à 2 heures, **24 % d'entre elles, soit près d'1 sur 4, sont supérieures à 2 heures, et 12 % sont même supérieures à 3 heures**. A peine plus d'1 conducteur sur 10 (14 %) s'arrêtent toutes les deux heures sur la totalité de son trajet. Ces durées de conduite prolongées peuvent être particulièrement délétères pour les automobilistes dans la mesure où elles perturbent leur rythme veille-sommeil et les exposent à des épisodes de somnolence.

« Entre 2 et 5 heures du matin, c'est le cœur de la nuit pour notre cerveau. La température interne est la plus basse, le taux de mélatonine le plus élevé et la tendance à dormir la plus forte, parfois irrésistible. C'est donc une période de grande vulnérabilité, à la fois à cause de la pression de sommeil et de l'horloge circadienne, qui nous incitent à dormir. »

Professeur Damien Léger

Chef du service au centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu – AP-HP Paris

Cette vulnérabilité est d'autant plus inquiétante que **les temps d'arrêt de nuit, de 18 minutes en moyenne, ne sont pas suffisamment longs pour permettre une pause vraiment réparatrice**. Compte tenu des actions habituellement effectuées lors d'un arrêt (prise de carburant, passage aux toilettes, achat en boutique ou restauration rapide), le temps disponible pour se reposer est trop court. Pour prévenir la somnolence au volant, de nuit comme de jour, les spécialistes du sommeil conseillent en effet un temps de repos effectif de 15 à 20 minutes, comprenant si nécessaire une courte sieste, afin de retrouver un bon niveau d'éveil. **Le suivi de cette recommandation est particulièrement important entre 2 heures et 5 heures du matin, avec la nécessité de respecter un arrêt toutes les heures et demie.**

Expérimenter la sieste-flash dans des cocons ou sur des grands coussins pour en mesurer les bénéfices

Fidèle à sa démarche de prévention, fondée sur le soutien d'études innovantes dont les résultats sont partagés avec le grand public via des campagnes et des opérations de sensibilisation, la Fondation VINCI Autoroutes déploie cet été un large dispositif pour apporter conseils et outils pratiques aux voyageurs afin de prévenir la somnolence au volant.

Les « espaces sieste » de la Fondation VINCI Autoroutes sont proposés en 10 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, **accompagnement à la sieste avec un podcast exclusif réalisé en collaboration avec la startup Nap&Up** (téléchargeable via un QR Code accessible sur place ou via [le site Internet de la Fondation](#)), ou encore propositions d'étirements guidés à pratiquer avant de reprendre la route..

« En accueillant les vacanciers sur ses espaces sieste, la Fondation entend renforcer la connaissance du risque de somnolence, qui reste l'une des principales causes d'accident mortel sur autoroute, souvent à l'origine également de heurts de fourgons d'intervention. Les conseils des spécialistes du sommeil, partagés avec les conducteurs et le grand public, ont pour objectif de les aider à adopter une meilleure hygiène de sommeil et d'en constater les bénéfices sur leur vigilance au volant, et plus généralement sur leur santé et leur bien-être. »

Bernadette Moreau

Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Carbure au sommeil – un épisode de Fais pas l'autruche ! Le podcast pour Bien (se) Conduire



Selon une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, 8 personnes sur 10 se réveillent en pleine nuit. Comment optimiser notre repos ? Quels sont les bienfaits d'un sommeil réparateur ? Comment apprendre à faire la sieste ? Il serait peut-être temps d'arrêter de faire l'autruche... et de découvrir ce nouvel épisode.

Avec : Professeur Damien Léger, Chef de service au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel Dieu à Paris, Valentin Prades, sportif qualifié pour les Jeux Olympiques de Paris 2024 en pentathlon moderne, Fanny Faugeron, sophrologue et praticienne en hypnose. Un podcast de Yoko Trigalot, pour la Fondation VINCI Autoroutes réalisé par Damien Alavera et produit par Radio VINCI Autoroutes.

**Téléchargez
le podcast**



Les 21 et 22 juillet, l'aire de Limours-Janvry (A10) devient « l'aire de la sieste », offrant aux voyageurs un large espace pour découvrir la sieste-flash avec :

- **Des cocons à sieste**, conçus par la startup Nap&Up, qui permettent de s'isoler du monde extérieur et de trouver les conditions idéales pour s'endormir rapidement. Dans sa bulle, le « conducteur siesteur » peut découvrir les vertus de ce repos express, extrêmement bénéfique, pour lutter contre la somnolence au volant ;
- **La mise à disposition de casques audio permettant l'écoute d'un podcast exclusif d'accompagnement à la sieste**, afin de favoriser la détente et l'endormissement ;
- La présence d'un coach sportif pour apprendre aux vacanciers les étirements permettant de relâcher les tensions liées à la conduite et de réveiller le corps en douceur après la sieste ;
- **La présence d'un formateur-conférencier sur le sommeil et la vigilance pour dispenser des conseils ;**
- **L'application « Roulez éveillé »**, qui permet à chaque conducteur d'autoévaluer son niveau d'éveil grâce à un test de 30 secondes.

Le 21 juillet de 11h à 17h, l'aire de Tours La Longue Vue (A10 - sens Orléans > Tours) accueille une animation pour expérimenter la sieste-flash dans le cocon conçu par la startup Nap&Up !




Découvrez la « sieste flash »
le seul antidote à la somnolence



1. Mettez votre smartphone en mode « Ne pas déranger ».
2. Flashez ce QR Code pour accéder au podcast de relaxation.
3. Installez-vous confortablement dans un cocon ou sur des coussins.
4. Mettez vos écouteurs et le masque, lancez le podcast, fermez les yeux et laissez-vous guider.
5. Au réveil, faites quelques étirements.

Les bienfaits de la sieste sur la conduite

- ✓ Diminution de la fatigue et la somnolence
- ✓ Augmentation de la vigilance
- ✓ Garantie d'un réveil énergique
- ✓ Amélioration des capacités de conduite
- ✓ Réduction sensible du risque d'accident



Après la sieste, quelques étirements

Cou

Position de départ :
Debout, jambes écartées, main droite dans le dos tenant le poignet gauche.

Mouvement :
Inclinez la tête latéralement et si possible simultanément le poignet vers le bas, puis recommencez de l'autre côté.



Dos

Position de départ :
Debout, genoux fléchis pour bloquer le bassin, allongez les bras vers le haut.

Mouvement :
Incline latéralement, les membres supérieurs et le buste, puis recommencez de l'autre côté.



Jambes et bassin

Position de départ :
Debout, jambes écartées, buste légèrement penché vers l'avant, talons au sol.

Mouvement :
Fléchir le genou et descendre progressivement le bassin, puis recommencer de l'autre côté.



Épaules

Position de départ :
Debout, jambes écartées, le bras gauche étiré, le coude droit levé vers le haut.

Mouvement :
Tirer latéralement le coude, puis recommencer de l'autre côté.



**Téléchargez
le podcast**





Retrouvez l'aire événementielle de la sieste et les 10 espaces sieste tous les vendredis et samedis du 13 juillet au 19 août sur les aires du réseau VINCI Autoroutes :

- **A10 – Aire événementielle à Limours-Janvry : vendredi 21 juillet de 7h30 à 17h00 et samedi 22 juillet de 8h30 à 14h30**
- **A10 – Limours-Janvry** : les vendredis de 11h00 à 17h00 et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A10 – Tours La Longue Vue** : les vendredis de 11h00 à 17h00 et les samedis de 8h30 à 14h30 (jusqu'au 12 août)
- **A10 – Poitou-Charentes Nord** : les vendredis et samedis de 11h00 à 15h00 (jusqu'au 12 août)
- **A63 – Labenne Ouest** : les vendredis et samedis de 10h00 à 16h00 (jusqu'au 12 août)
- **A61 – Port-Lauragais Sud** : les vendredis et samedis de 8h30 à 14h30 (jusqu'au 12 août)
- **A8 – Aire de la Sainte-Victoire** : les vendredis de 11h00 à 17h00 et les samedis de 10h00 à 16h00
- **A9 – Village Catalan Est** : les vendredis et samedis de 9h00 à 15h00
- **A7 – Montélimar Ouest** : les vendredis et samedis de 10h00 à 16h00
- **A7 – Lançon-de-Provence Ouest** : les vendredis et samedis de 10h00 à 16h00
- **A8 – Vidauban Sud** : les vendredis de 11h00 à 17h00 et les samedis de 10h00 à 16h00

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

- Faire des nuits complètes de sommeil les jours qui précèdent le départ ;
- Eviter de partir la nuit (entre 22h et 6h) ;
- Effectuer des pauses régulières tout au long du trajet au minimum toutes les deux heures ;
- Faire une sieste de 15 à 20 mn à la pause méridienne ; aux autres moments de la journée, s'arrêter sur une aire dès les premiers signes de fatigue, et si nécessaire, faire une courte sieste ;
- Ne pas hésiter à changer régulièrement de conducteur ;
- S'hydrater souvent.

Méthodologie de l'étude

Réalisée par Autoroutes Trafic, acteur leader de l'information trafic pour les gestionnaires de routes publics et privés en France, cette étude s'appuie sur les données anonymisées (Floating Car Data), issues des systèmes de géolocalisation des véhicules. 18 000 trajets effectués par des véhicules légers, entre le 1^{er} juin 2021 et le 31 mars 2022 sur 4 itinéraires différents, longs de 550 à 940 km, ont été analysés (Paris-Nice, Strasbourg-Perpignan, Lyon-Bordeaux, Paris-Bordeaux).

A propos de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son territoire d'action à l'éducation, au respect de l'environnement et à l'ouverture aux autres par la lecture. Autant de traductions, pour tout un chacun, de l'aspiration à bien (se) conduire sur la route.

En 2022, la Fondation investit un nouveau domaine, en soutenant des projets de préservation et de restauration du patrimoine naturel dans les territoires.

Ses champs d'action :

- Faire progresser la recherche en finançant des recherches scientifiques innovantes dans différents champs des conduites à risques, du respect de l'environnement et de la lecture comme vecteurs d'amélioration des comportements et, dans le domaine du génie écologique, en mesurant l'impact dans la durée des actions de restauration des milieux naturels soutenues ;
- Sensibiliser le grand public en menant des campagnes d'information et de sensibilisation aux risques routiers, à la conduite responsable et à la préservation de l'environnement ;
- Soutenir des initiatives associatives et citoyennes en promouvant des projets en faveur d'une mobilité sûre, respectueuse des autres et de l'environnement et en accompagnant des projets de restauration écologique.

<https://fondation.vinci-autoroutes.com> et compte Twitter : @FondationVA, Facebook LinkedIn, Instagram : fondation_vinciautoroutes

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

A propos d'Autoroutes Trafic

Autoroutes Trafic est une filiale des sociétés d'autoroutes, spécialiste, pour les gestionnaires de routes, du traitement et de l'analyse de données issues des véhicules connectés.

www.autoroutes-traffic.fr

Contacts presse :

- Yann Clément, yann.clement@vinci-autoroutes.com, 06 60 34 73 00
- Laura Tardiveau, laura.tardiveau@vinci-autoroutes.com, 06 99 30 14 16

Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes

1973, boulevard de la Défense- Bâtiment Hydra – CS 10268 – 92757 Nanterre Cedex