

ETUDE SCIENTIFIQUE

Somnolence au volant : le risque demeure élevé ! Pour le prévenir lors des longs trajets, faites des pauses.

- Près d'1 conducteur sur 3 rapporte au moins un épisode de somnolence sévère au volant dans l'année
- Parmi eux, 40 % ont eu un accident ou un presque-accident associé
- 63 % des accidents et presque-accidents liés à la somnolence ont eu lieu sur autoroute et 57 % sur un trajet de plus de 2 heures

A la veille d'un nouveau weekend de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes publie les premiers résultats d'une étude inédite réalisée dans le cadre de son programme de recherche scientifique dédié à la prévention de la somnolence au volant. Réalisée sous le pilotage du Professeur Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux, cette étude, qui s'appuie sur une enquête menée auprès de 13 187 conducteurs abonnés télépéage, fait apparaître que 40 % d'entre eux ayant rapporté un épisode de somnolence sévère —c'est-à-dire qui a rendu la conduite difficile ou qui a forcé le conducteur à s'arrêter— ont eu un presque-accident ou un accident associé dans l'année passée. La majeure partie de ces accidents ont eu lieu sur autoroute et pour des longs trajets.

Face à ce constat inquiétant et alors que la somnolence demeure l'une des principales causes d'accidents mortels sur autoroute¹, 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 12 et 13 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 des équipiers de la Fondation VINCI Autoroutes.
- 10 espaces sieste sont également en place jusqu'au 17 août, 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.



©Guillaume Leblanc



©Guillaume Leblanc



©Guillaume Leblanc

¹ Bilan des accidents mortels sur autoroutes concédées 2022 – ASFA

La somnolence sévère au volant, un état ressenti par près d'1 conducteur sur 3



La somnolence sévère au volant se traduit par une altération des capacités de conduite qui rend celle-ci difficile ou qui force le conducteur à s'arrêter.

Les résultats de l'étude font apparaître que près d'un tiers des conducteurs (29 %) ont connu au moins un épisode de somnolence sévère au cours de l'année. Parmi eux, 40 % ont déclaré un presqu'accident ou un accident lié à la somnolence. Les événements accidentels (presqu'accidents ou accidents) surviennent en majorité sur autoroute (63 %) et pour des trajets supérieurs à 2 heures (57 %).

L'étude fait apparaître que les hommes et les personnes âgées de 31 à 65 ans rapportent plus de somnolence au volant. Par ailleurs, parmi les facteurs prédictifs des presqu'accidents ou accidents liés à la somnolence au volant, la mauvaise qualité de sommeil, les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression sont identifiés.

« La somnolence au volant est encore très fréquente dans la population générale et est, en partie, liée à une mauvaise hygiène du sommeil mais aussi à des troubles organiques du sommeil. Si, malgré une bonne régularité des horaires de sommeil et une durée minimale de 7 heures de sommeil par nuit, la somnolence persiste : parlez-en à votre médecin ! »

Professeur Pierre Philip

Chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux



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.

« Trop de conducteurs, le plus souvent par excès de confiance, s'affranchissent du respect des temps de pause lors des longs trajets sur autoroute². Pourtant, pour prévenir le risque de somnolence et d'accidents associés, il est primordial de s'arrêter régulièrement et, si nécessaire, de faire une courte sieste réparatrice. Les espaces sieste de la Fondation VINCI Autoroutes facilitent l'adoption de cette bonne pratique par les conducteurs »

Bernadette Moreau

Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

² Selon le Baromètre de la conduite responsable 2024, Ipsos/Fondation VINCI Autoroutes, le temps moyen de conduite avant de s'arrêter lors d'un long trajet est de 2h57, soit une durée supérieure aux deux heures recommandées.

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 sieste (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..

Les 12 et 13 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 distribution de kits sieste** (masques et bouchons d'oreilles).



FONDATION
VINCI
AUTOROUTES
Bien (se) conduire

**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 énergétique
- ✓ Amélioration des capacités de conduite
- ✓ Réduction sensible du risque d'accident

FONDATION
VINCI
AUTOROUTES
Bien (se) conduire

Après la sieste, quelques étirements

Cou

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

Mouvement :
Incline la tête latéralement et tiens simultanément le poignet vers le bas, puis recommencer de l'autre côté.



Dos

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

Mouvement :
Incliner latéralement les membres supérieurs et le buste, puis recommencer 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, la main gauche attrape 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 12 juillet au 17 août sur les aires du réseau VINCI Autoroutes :

- **A10 – Aire événementielle à Limours-Janvry** : vendredi 12 juillet de 11h à 17h, samedi 13 juillet de 8h30 à 14h30
- **A10 – Limours-Janvry** : les vendredis de 11h à 17h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A11 – Sarthe Sargé-Le Mans Nord** : les vendredis de 11h à 17h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A10 – Poitou-Charentes Nord** : les vendredis (à partir du 19 juillet) et samedis de 11h à 15h
- **A63 – Labenne Ouest** : les vendredis (à partir du 19 juillet) et samedis de 10h à 16h
- **A61 – Port-Lauragais Sud** : les samedis de 9h à 15h
- **A8 – Aire de la Sainte-Victoire** : les vendredis de 11h à 17h (à partir du 19 juillet) et les samedis de 9h30 à 15h30
- **A9 – Village Catalan Est** : les vendredis (à partir du 19 juillet) et samedis de 9h à 15h
- **A7 – Montélimar Ouest** : les vendredis de 10h à 16h (à partir du 19 juillet) et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A7 – Lançon-de-Provence Ouest** : les vendredis de 10h à 16h (à partir du 19 juillet) et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A8 – Vidauban Sud** : les vendredis (à partir du 19 juillet) de 11h à 17h et les samedis de 9h30 à 17h30

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 :

Pour réaliser cette étude, 13 187 conducteurs abonnés télépéage ont été interrogés sur leur habitudes de sommeil et de conduite entre le 25 avril et le 24 mai 2024. . Les questions portaient sur les données socio-démographiques, les comportements du sommeil, les troubles du sommeil, l'hygiène de vie et la santé, les consommations de substances et les conditions de survenue des accidents et presque-accidents. Cette étude a permis d'explorer la prévalence de la somnolence au volant et les facteurs de risque associés aux accidents.

A propos de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes

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.

Depuis 2022, la Fondation soutien également 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> - [Twitter](#) - [Facebook](#) - [LinkedIn](#) et [Instagram](#)

Contacts presse

Anaïs Agozo-Ndelia, anaïs.agozo-ndelia@vae-solis.com, 06 60 90 69 72

Samuel Beauchef, samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com, 06 12 47 58 91