

PREVENTION DE LA SOMNOLENCE AU VOLANT : ETUDE ET OPERATION DE SENSIBILISATION

20% des longs trajets sont effectués sans aucun arrêt et plus d'un conducteur sur deux fait des pauses trop courtes pour retrouver un bon niveau d'éveil

A la veille d'un nouveau week-end de grands départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes publie les premiers résultats d'une étude inédite sur la fréquence et la durée des arrêts effectués par les automobilistes lors de longs trajets sur autoroute. Réalisée par Autoroutes Trafic, acteur historique de l'information trafic en France, et Arcadis, bureau d'études de mobilités et déplacements, cette étude s'appuie sur les données collectées, de façon anonyme (Floating Car Data), via les systèmes de géolocalisation des véhicules. Près de 18 000 trajets effectués sur 4 itinéraires différents, longs de 550 à 940 km, ont été analysés. Les résultats révèlent notamment que 20% des longs trajets sont effectués sans aucun arrêt, et que 55% des temps d'arrêt sur les aires sont inférieurs à 20 minutes, soit une durée insuffisante pour réaliser une pause réparatrice.

Face à ce constat, et alors que la somnolence demeure la 1^{ère} cause 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 21, 22 et 23 juillet, sur l'aire de Limours-Janvry (A10), la Fondation propose aux vacanciers d'expérimenter une courte sieste dans des cocons conçus par son partenaire Nap&Up, une start-up qui promeut la pratique de la micro-sieste. Pour accompagner les « conducteurs siesteurs » et faciliter leur détente, Nap&Up et la Fondation ont conçu ensemble un podcast exclusif permettant de trouver facilement le sommeil lors d'une pause. Ce dispositif sera également en place jusqu'au 20 août, tous les vendredis et samedis, sur 14 aires animées du réseau VINCI Autoroutes, dans les « espaces sieste » de la Fondation 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 des accidents mortels sur autoroutes concédées 2020 - ASFA

Des conducteurs qui ne s'arrêtent pas assez souvent, ni assez longtemps

L'étude a permis d'analyser les données de **17 870 trajets répartis sur quatre itinéraires longs de 550 km à 940 km**, essentiellement réalisés sur autoroute : Paris – Nice (930 km), Nancy ou Strasbourg – Perpignan (940 km), Lyon – Bordeaux (550 km) et Paris – Bordeaux (600 km). Les données ont été relevées pendant 10 mois, du 1^{er} juin 2021 au 31 mars 2022, et permettent de distinguer les trajets effectués le week-end ou en semaine et les périodes de trafic dense ou fluide.

Alors même que les trajets analysés présentent des temps de conduite effectifs très significatifs, - de 5h minimum pour un Paris - Bordeaux à 7h minimum pour un Paris-Nice (non compris les temps de pause) - **en moyenne 20 % des trajets sont réalisés sans arrêt**. Sur l'itinéraire le plus court (Lyon – Bordeaux), la proportion est même de 35 % en situation de trafic fluide et de 24 % quand le trafic est dense. Sur l'itinéraire Paris-Bordeaux, long de 600 km, 15 % conducteurs ne s'arrêtent pas du tout durant le trajet. Sur ce même itinéraire, plus de la moitié des conducteurs (56 %) ne font au mieux qu'un seul arrêt, que le trafic soit fluide ou dense.

Les données issues des GPS enregistrent les temps d'arrêt depuis la coupure du moteur jusqu'au redémarrage du véhicule. **55 % des arrêts sont inférieurs à 20 minutes**. Compte tenu des actions habituellement effectuées lors d'un arrêt (passage aux toilettes, prise de carburant, achat en boutique ou restauration rapide), **le temps disponible pour se reposer est trop court. Pour prévenir la somnolence au volant, les spécialistes du sommeil recommandent en effet un temps de repos effectif, si nécessaire avec une courte sieste, de 15 minutes environ, afin de retrouver un bon niveau d'éveil².**

A noter que la durée des arrêts varie entre la semaine et le week-end, pendant lequel les arrêts sont légèrement plus longs. Ainsi sur l'itinéraire Paris – Bordeaux, 57 % des arrêts sont inférieurs à 20 minutes en semaine vs. 52 % le week-end. Sur l'itinéraire Paris – Nice, 61 % des arrêts sont d'une durée inférieure à 20 minutes en semaine vs. 53 % le week-end. Quelle que soit l'heure de la journée, le temps d'arrêt moyen est plus long le week-end de 5 à 10 minutes en moyenne par rapport à la semaine.

Le temps d'arrêt varie également en fonction du niveau de trafic. Ainsi, les temps d'arrêt supérieurs à 20 minutes sont plus nombreux lorsque le trafic est dense. Sur l'itinéraire Paris – Bordeaux, 51 % des arrêts durent entre 20 minutes et 2 heures lorsque le trafic est dense vs. 40 % quand le trafic est fluide. De même, sur l'itinéraire Lyon – Bordeaux, 53 % des arrêts présentent une durée comprise entre 20 minutes et 2 heures lorsque le trafic est dense vs. 49 % quand le trafic est fluide.

En revanche, **le temps d'arrêt ne varie pas en fonction du temps de conduite**.

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 14 points du réseau VINCI Autoroutes, tous les vendredis et samedis de l'été, dans le cadre des animations #BienArriver. 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 pour prolonger ce moment de réactivation avant de reprendre la route.

² Etude « Evaluation de l'efficacité d'une sieste à mi-parcours sur la vigilance et la conduite » (2020) - Unité mixte de recherche COMETE2, INSERM/Unicaen

Les bienfaits de la sieste sur la conduite

L'étude sur l'efficacité d'une sieste réalisée à la mi-journée lors d'un long trajet³, financée par la Fondation VINCI Autoroutes et dont les résultats ont été publiés en 2020, a mis en évidence l'efficacité de la sieste pour prévenir la somnolence au volant. Elle a notamment montré que dormir pendant la pause méridienne, en position allongée ou même sur le siège de la voiture, améliore significativement la vigilance (+21% après une heure de conduite) et diminue la somnolence dès la reprise de la conduite l'après-midi (-39% après 1 heure). Elle montre également que les bénéfices sont bien supérieurs à une pause sans sommeil, et que l'absence de sieste augmente le risque d'accident.

Les 21, 22 et 23 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 expérimenter la sieste flash. Dans sa bulle, le « conducteur siesteur » peut expérimenter 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 ;
- **l'application « Roulez éveillé »** qui permet à chaque conducteur d'autoévaluer son niveau d'éveil grâce à un test de 30 secondes.

NAP & U
FONDATION VINCI
Pour une conduite responsable

Découvrez la « sieste flash »

La sieste-flash, c'est comme une nuit en miniature et 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 de la somnolence
- Augmentation de la vigilance
- Garantie d'un réveil énergétique
- Amélioration des capacités de conduite
- Réduction sensible du risque d'accident

VINCI
FONDATION
Pour une conduite responsable

Après la sieste, quelques étirements

Cou

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

Mouvement : Incliner la tête latéralement et tirer 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



³ Etude « [Evaluation de l'efficacité d'une sieste à mi-parcours sur la vigilance et la conduite](#) » (2020) réalisée par l'Unité mixte de recherche COMETE, INSERM/Unicaen.

Retrouvez l'aire de la sieste et les 14 Espaces sieste, tous les vendredis et samedis jusqu'au 20 août, sur les aires du réseau VINCI Autoroutes



- **A10, Limours-Janvry** : aire de la sieste le jeudi 21 juillet de 11h à 16h, le vendredi 22 juillet de 11h à 17h et le samedi 23 juillet de 9h à 15h
- **A7 - Montélimar Ouest (en direction de Marseille)** : vendredi et samedi de 10h à 16h
- **A7 – Lançon-de-Provence (en direction de Marseille)** : vendredi et samedi de 10h à 16h
- **A8 - L’Arc (en direction de Nice)** : vendredi et samedi de 10h à 16h
- **A8 - Cambarette (en direction d’Aix-en-Provence)** : samedi de 10h à 16h
- **A9 - Village Catalan (en direction de Narbonne)** : vendredi et samedi de 9h à 15h
- **A10 - Boutroux (en direction de Bordeaux)** : vendredi de 11h à 17h et samedi de 9h à 15h
- **A10 - Orléans-Saran (en direction de Bordeaux)** : vendredi de 11h à 17h et samedi de 9h à 15h
- **A10 - Tours La-Longue-Vue (en direction de Bordeaux)** : vendredi de 11h à 17h et samedi de 9h à 15h
- **A10 - Poitou Charentes Nord (en direction de Bordeaux)** : vendredi et samedi de 10h à 15h
- **A11 - Montilets (en direction de Nantes)** : samedi de 9h à 15h
- **A61 – Port-Lauragais Sud (bidirectionnelle)** : vendredi et samedi de 10h à 16h
- **A63 – Labenne Ouest (en direction de l’Espagne)** : vendredi de 11h à 15h et samedi de 10h à 16h
- **A89 – La Corrèze (bidirectionnelle)** : vendredi et samedi de 10h à 16h
- **A89 – Palombières (bidirectionnelle)** : vendredi et samedi de 10h à 16h

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,
- ☒ éviter 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.

Methodologie de l'étude :

Les données utilisées pour cette étude sont celles des comptages réalisés via la géolocalisation anonyme (Floating Car Data-FCD) de véhicules légers pour 4 itinéraires entre 1^{er} juin 2021 et le 31 mars 2022, avec une décomposition des temps de conduite (771 trajets Paris-Nice ; 2 192 trajets Nancy/Strasbourg – Perpignan ; 3 880 trajets Lyon-Bordeaux ; 11 027 trajets Paris-Bordeaux).

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.

<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 de l'analyse des déplacements des véhicules connectés.

www.autoroutes-traffic.fr

A propos d'Arcadis

Arcadis est le leader mondial du conseil et de l'ingénierie durable pour l'environnement naturel et construit. Présente dans plus de 70 pays, la société compte plus de 29 000 collaborateurs qui se consacrent à l'amélioration de la qualité de vie.

A propos de Nap&Up

Depuis 2016, Nap&Up développe des solutions permettant des temps de pause, et de récupération, en milieu de journée.

La jeune société se spécialise autour de 2 métiers : le premier centré sur l'installation d'espace de repos. Elle y propose ses cocons à sieste ainsi que 300 audios de sieste guidée disponibles depuis une application mobile ; le second métier concerne quant à lui la sensibilisation autour des sujets du sommeil : ateliers, conférences, événements... Avec plus de 500 références clients, Nap&Up est la référence en termes d'espaces de repos en milieu professionnel. Récemment, plus de 200 établissements de santé ont pu bénéficier d'installations pour le personnel soignant. C'est avec un engagement Made In France que les cocons à sieste sont fabriqués, en partie en atelier d'insertion professionnelle. #InSiesteWeTrust

<https://www.napandup.com/> - <https://www.instagram.com/napandup/> @napandup - Twitter : @NapandUp

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/napandup/> @Nap&Up

Contacts presse :

- Alissa Joly, alissa.joly@vae-solis.com, 06 61 00 92 31
- Samuel Beauchef, samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com, 06 12 47 58 91

Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

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