

ETUDE SCIENTIFIQUE

Risques d'accidents liés à la somnolence au volant : deux signaux d'alerte majeurs et un outil simple d'autoévaluation

Parmi les conducteurs ayant eu un accident lié à la somnolence dans l'année :

- **83 % ont ressenti dans l'année un épisode sévère de somnolence ;**
- **86 % ont évité de justesse dans l'année un accident lié à la somnolence ;**
- **60 % ont un score positif à l'échelle BOSS (Bordeaux Sleepiness Scale).**

A la veille d'un nouveau weekend de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes publie les 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 33 906 conducteurs abonnés télépéage, a permis d'identifier deux signaux d'alerte d'accidents liés à la somnolence au volant et de confirmer la pertinence de l'échelle BOSS (Bordeaux Sleepiness Scale) conçue par cette équipe de chercheurs. Ce nouvel outil, qui s'appuie sur 4 questions simples, permet d'évaluer le risque d'accident chez les conducteurs somnolents. Sa pertinence validée scientifiquement¹ a été confirmée lors de l'étude.

Fidèle à sa démarche de prévention, qui s'appuie notamment sur les études innovantes qu'elle soutient, la Fondation VINCI Autoroutes déploie cet été un large dispositif pour sensibiliser les conducteurs au risque d'endormissement au volant² en partageant ces résultats et en leur permettant de faire une sieste-flash, seul antidote efficace à la somnolence.

- Les 18 et 19 juillet, sur l'aire de Limours-Janvry (A10) et sur l'aire de Saint-Rambert d'Albon Ouest (A7), 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 s'autoévaluer avec l'échelle BOSS et profiter des conseils d'un expert de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), d'un coach sportif et des équipiers de la Fondation VINCI Autoroutes.
- 12 espaces sieste sont également en place jusqu'au 9 août, les vendredis et samedis, sur des aires du réseau VINCI Autoroutes. Les vacanciers pourront y retrouver des coussins géants et un podcast exclusif d'accompagnement à la détente, à télécharger via un QR Code, pour se reposer et retrouver un bon niveau d'éveil avant de reprendre la route.



© Guillaume Leblanc

¹ Philip P., Micoulaud-Franchi J. A., Taillard J., Coelho J., Tisserand C., Dauvilliers Y., et Sagaspe P. (2023). The Bordeaux Sleepiness Scale (BOSS): a new questionnaire to measure sleep-related driving risk. *J Clin Sleep Med*, 19(5), 957-965.

² 17 % des accidents mortels sur autoroute sont liés à la somnolence et la fatigue - Bilan des accidents mortels 2019 - 2023, ASFA

L'identification de deux signaux d'alerte majeurs d'accidents liés à la somnolence

L'étude s'est intéressée aux facteurs prédictifs d'accidents liés à la somnolence en examinant à la fois les paramètres physiologiques et comportementaux. Parmi ceux-ci, **deux signaux** ressortent particulièrement : la survenue, dans l'année passée, d'**un épisode de somnolence sévère** (c'est-à-dire qui a rendu la conduite difficile ou qui a forcé le conducteur à s'arrêter) ou d'**un accident évité de justesse (« presque accident ») lié à la somnolence**.

En effet, parmi les conducteurs ayant eu un accident lié à la somnolence, **83 % ont ressenti dans l'année un épisode sévère de somnolence** et **86 % ont évité de justesse dans l'année un accident lié à la somnolence**. Ces situations, trop souvent négligées, constituent pourtant des alertes qui devraient inciter les conducteurs à adopter les mesures de prévention adaptées.

L'échelle BOSS : un outil d'autoévaluation validé scientifiquement

Les chercheurs ont intégré l'échelle BOSS (Bordeaux Sleepiness Scale) dans le questionnaire soumis aux personnes ayant participé à l'enquête. Conçu à partir de données sociodémographiques, de somnolence, de conduite et d'exposition (kilométrage annuel), cette échelle sous forme de quatre questions permet de prédire le risque de presque accident ou d'accident lié à la somnolence. Lorsque l'addition des scores obtenus à chaque question est supérieure ou égale à 3, le conducteur est exposé au risque de somnolence au volant.

Les résultats ont fait apparaître que **les conducteurs ayant un score à l'échelle BOSS supérieur ou égal à 3, ont trois fois plus de risque d'accident lié à la somnolence** que ceux qui ont un score inférieur. Cette échelle apparaît ainsi comme un outil de prévention et d'autoévaluation essentiel.

L'étude fait également apparaître d'autres facteurs prédictifs d'accidents, d'une intensité moindre, comme une quantité insuffisante de sommeil, l'irrégularité du sommeil (jetlag social) ou les troubles du sommeil.

« Grace à cette nouvelle étude, on comprend mieux les déterminants de la somnolence au volant et les risques associés. Avec l'échelle BOSS, les conducteurs peuvent se rendre compte qu'ils sont dans un contexte de risque préoccupant d'accidents liés à la somnolence au volant et qu'ils vont devoir mettre en place des mesures protectrices. »

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

Forte de ces résultats, 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.

« Prendre la route reposé et s'arrêter avant que la pression de sommeil ne soit trop forte sont des bonnes pratiques à adopter lors des longs trajets. Loin d'être une perte de temps, la pratique de la sieste réactive la vigilance et renforce le confort de conduite. »

Bernadette Moreau

Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Les « espaces sieste » de la Fondation VINCI Autoroutes sont proposés en 12 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** (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 18 et 19 juillet, les aires de Limours-Janvry (A10) et de Saint-Rambert-d'Albon Ouest (A7) deviennent « les aires de la sieste », offrant aux voyageurs un large espace pour découvrir la sieste-flash et s'informer sur l'hygiène de sommeil et le risque de somnolence, avec :

- **Des cocons à sieste ou des grands coussins** 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 ;
- **Un expert de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)** pour apporter des conseils sur l'hygiène de sommeil ;
- **Un coach sportif** pour apprendre aux vacanciers les étirements permettant de relâcher les tensions dues à la conduite et 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 : Inclinez la tête latéralement et tirez simultanément le poignet vers le bas, puis recommencez 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 les aires évènementielles de la sieste et les 12 espaces sieste les vendredis et samedis du 4 juillet au 9 août sur le réseau VINCI Autoroutes :

- **Aires évènementielles les 18 et 19 juillet**
 - **A10 - Limours-Janvry** : vendredi 18 juillet de 11h à 15h et samedi 19 juillet de 8h30 à 14h30
 - **A7 - Saint-Rambert-d'Albon Ouest** : vendredi 18 juillet de 11h à 15h et samedi 19 juillet de 8h30 à 14h30
- **A10 - Limours-Janvry** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A11 - Sarthe Sargé-Le Mans Nord** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A10 - Meung-sur-Loire** : les vendredis de 11h à 16h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A10 - Poitou-Charentes Nord** : les vendredis et samedis de 11h à 15h
- **A61 - Port-Lauragais Sud** : les samedis de 9h à 15h
- **A8 - La Sainte-Victoire** : les vendredis de 10h à 16h et les samedis de 9h à 15h
- **A9 - Le Village Catalan** : les vendredis et samedis de 11h à 15h
- **A7 - Saint-Rambert-d'Albon Ouest** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A7 - Montélimar Ouest** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A7 - Lançon-de-Provence Ouest** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A8 - Vidauban Sud** : les vendredis de 10h à 16h et les samedis de 9h à 15h
- **A85 - Romorantin** : les vendredis de 11h à 16h et les samedis de 9h à 15h



En cette période de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes rappelle quelques conseils simples pour prévenir 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, l'équipe du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux a réalisé une enquête entre avril et mai 2024 et entre octobre et novembre 2024, auprès de 33 906 conducteurs abonnés télépéage qui ont été interrogés sur leurs habitudes de sommeil et de conduite. 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 soutient 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