

## Somnolence au volant : Sur la route des vacances, testez votre niveau d'éveil et apprenez à faire la sieste !

Alors que la somnolence au volant est à l'origine d'un accident mortel sur trois sur autoroute, la Fondation VINCI Autoroutes offre cet été aux automobilistes les moyens de prévenir ce risque encore trop sous-estimé. Les 19 et 20 juillet, sur l'aire de Montélimar (A7) - et chaque week-end durant tout l'été sur de nombreuses aires d'autoroutes\* - les conducteurs seront accueillis sur des espaces spécifiquement dédiés à la sieste. Ils pourront tester leur niveau d'éveil grâce à la nouvelle application smartphone<sup>1</sup> *Roulez éveillé*<sup>®</sup> et faire une pause réparatrice en profitant des conseils élaborés avec les médecins de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).



### Le slogan de l'été sur la route des vacances : « 1,2,3, siestez ! »

Les 19 et 20 juillet, l'aire de Montélimar (A7, dans le sens Paris-Provence), fréquentée durant l'été par plus de 40 000 vacanciers les jours de grands départs, deviendra l'« Aire de la sieste ». Les conducteurs y découvriront un grand espace de repos et de sensibilisation, mis en place en partenariat avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Les équipes de la Fondation et des étudiants de médecine issus de Centres du sommeil leur délivreront les bons conseils pour préserver leur niveau de vigilance au cours de leur trajet et les inviteront à faire une sieste avant de reprendre le volant.

Damien Léger, président de l'INSV rappelle l'importance pour les conducteurs d'être à l'écoute de leurs limites, notamment lors des longs trajets : « *Dès les premiers signes d'hypovigilance (nuque raide, paupières lourdes, bâillements...), il est impératif de s'arrêter dès que possible sur une aire pour faire une pause et récupérer son niveau d'éveil. Contre la somnolence, qui est un phénomène physiologique auquel il est impossible de résister, le seul remède efficace est de dormir* ».

Pour aider les conducteurs à prendre goût aux bienfaits du sommeil réparateur, ceux-ci se verront remettre des « kits de sieste » et pourront tester la nouvelle application *Roulez éveillé*<sup>®</sup>, lancée ce jour-là.

### *Roulez éveillé*<sup>®</sup>, une application smartphone pour tester son niveau d'éveil

L'application *Roulez éveillé*<sup>®</sup>, disponible sur iPhone à partir du 19 juillet, est un outil de prévention d'un nouveau genre, permettant aux conducteurs d'autoévaluer leur niveau d'éveil avant de prendre la route. Ce test simple et rapide, qui repose sur la mesure du temps de réaction de l'utilisateur à l'apparition de stimuli visuels, a été conçu et expérimenté dans le cadre d'une étude scientifique réalisée par le Centre d'Investigations Neurocognitives et Neurophysiologiques (Ci2N) de l'Université de Strasbourg. « *Nous avons testé l'application en laboratoire sur un panel de personnes ayant subi différents degrés de privation de*



<sup>1</sup> Disponible sur iPhone à partir du 19/07/2013 et sur Android à partir de septembre



sommeil. Le test est très sensible aux variations de temps de réaction dues à ces privations», précise le Professeur André Dufour, directeur du Ci2N. Pour Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes, « l'objectif de cette application est de fournir aux conducteurs un outil de dépistage individuel, qui se veut à la fois pédagogique et responsabilisant. Si le résultat du test est négatif, l'application conseille à l'utilisateur de se reposer 20 minutes et de refaire le test avant de prendre le volant. En lançant cette application au moment des grands départs, nous voulons permettre aux conducteurs d'expérimenter par eux-mêmes les bénéfices de la sieste sur leur état de vigilance, et les inciter à intégrer cette pratique dans leurs habitudes de conduite. Cette initiative nous semble d'autant plus indispensable que l'on sait que 31% des automobilistes manquent d'au moins une heure de sommeil lors des grands départs.<sup>2</sup> »

**Les conseils et informations pour une sieste efficace et un bon sommeil** ont été élaborés en collaboration avec les médecins de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), pour permettre aux conducteurs d'optimiser leur éveil avant et pendant le trajet.



[Télécharger l'application sur iPhone](#)

**\*Liste des « Espaces sieste » sur le réseau VINCI Autoroutes :**

<b>Autoroute</b>	<b>Aires</b>	<b>Sens de circulation</b>
A7	St Rambert	Ouest Lyon / Marseille
A7	Montélimar	Ouest Lyon / Marseille
A7	Montélimar	Est Marseille / Lyon
A7	Lançon Ouest	Lyon / Marseille
A9	Ambrussum Nord	Nimes / Narbonne
A9	Narbonne Vinassan Nord	Montpellier / Toulouse
A9	Village Catalan	Accessible dans les 2 sens
A62	Agen Porte Aquitaine	Accessible dans les 2 sens
A61	Port Lauragais sud	Accessible dans les 2 sens
A63	Labenne ouest	Bordeaux / Biarritz
A10	Poitou Charentes	Accessible dans les 2 sens
A10	Limours Janvry	Paris / Province
A10	Tours La Longue Vue	Paris / Tours
A8	L'arc	Aix / Nice
A8	Cambarette	Nice / Aix

<sup>2</sup> Source : « Etude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute » – Hôpital Raymond-Poincaré de Garches (AP-HP) / Fondation VINCI Autoroutes - 2012

### **La Fondation 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 la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre sécurité. Parmi ses actions : mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ; financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques encore insuffisamment explorés ou mal identifiés par les usagers de la route ; enfin, financer des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com>

<http://roulons-autrement.com>

 <https://twitter.com/RoulonsA>

 <https://www.facebook.com/RoulonsAutrement>

### **L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)**

L'institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association de loi 1901 fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Sa vocation est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Pour cela, l'INSV mène des actions de sensibilisation, d'information et d'éducation sur les troubles du sommeil et de la vigilance. Toutes les missions sont accompagnées par les associations de patients et de professionnels du monde du sommeil.

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

### **Le Centre d'Investigations Neurocognitives et Neurophysiologiques de l'Université de Strasbourg (Ci2N)**

Le Ci2N, dirigé par le Professeur André Dufour, est un laboratoire sous la tutelle de l'Université de Strasbourg et du CNRS. Les recherches qui y sont menées portent sur la cognition humaine au sens large, et plus spécifiquement sur les mécanismes de la perception, de la mémoire et de l'attention. Les chercheurs du laboratoire, forts d'une expérience de plus de 20 ans dans l'élaboration de protocoles expérimentaux ont su tirer profit de leurs connaissances sur le fonctionnement du cerveau humain pour proposer des études et des applications innovantes dans le domaine de la conduite automobile et de la sécurité routière.

[www.ci2n.fr](http://www.ci2n.fr)

### **Contacts Presse :**

François-Brice Hincker, tél. 06 21 95 12 29, [francois-brice.hincker@fondation-vinci-autoroutes.com](mailto:francois-brice.hincker@fondation-vinci-autoroutes.com)

Raphaël Daniel, tél. 01 53 92 80 19, [raphael.daniel@vae-solis.com](mailto:raphael.daniel@vae-solis.com)