

SOMNOLENCE AU VOLANT :

la Fondation VINCI Autoroutes invite les conducteurs à mesurer leur état d'éveil et à faire la sieste sur la route des vacances

Huit conducteurs européens sur dix déclarent se coucher plus tard ou se lever plus tôt que d'habitude avant de faire un long trajet et deux sur trois ne respectent pas la règle de la pause toutes les deux heures*, alors même que la somnolence demeure la 1^{ère} cause d'accident mortel sur autoroute.

C'est pourquoi la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable accompagne cet été les conducteurs pour les aider à prévenir le risque d'endormissement au volant. Avec l'application « Roulez éveillé », ils peuvent tester leur niveau d'éveil avant le départ ou lors des pauses et profiter d'une séance de sophrologie en podcast. Le week-end du 24 et 25 juillet, un dispositif spécifique sera en outre proposé aux automobilistes sur trois aires parmi les plus fréquentées. Des médecins spécialistes du sommeil prodigueront leurs conseils et la sieste se déclinera à travers trois approches originales de la détente : « sieste musicale » sur l'aire de Montélimar (A7), « sieste parfumée » sur l'aire de l'Arc (A8) et « sieste artistique » sur l'aire de Port Lauragais (A61).

Somnolence au volant : les chiffres clés

- **81%** des conducteurs se couchent plus tard ou se lèvent plus tôt que d'habitude avant un long trajet*
- Les Français perdent l'équivalent d' **1 nuit complète de sommeil** chaque année depuis 15 ans**
- **25%** des conducteurs européens ont déjà eu l'impression de s'être assoupis quelques secondes au volant*
- **43%** des conducteurs continuent à conduire alors qu'ils sont très fatigués*
- **43%** des conducteurs européens ne font jamais de sieste au cours de leur trajet*
- **1 accident mortel** sur 3 sur autoroute est lié à la somnolence***

« Roulez éveillé » : autoévaluation du niveau d'éveil, conseils pratiques et accompagnement à la détente

Conçue par la Fondation VINCI Autoroutes avec le Centre d'Investigations Neurocognitives et Neurophysiologiques (Ci2N) de l'Université de Strasbourg, l'application « Roulez éveillé » permet aux conducteurs de tester leur niveau d'éveil et de bénéficier de conseils pour détecter les signes de somnolence, déjouer les mauvaises pratiques et faire une sieste réparatrice. La nouvelle version est enrichie d'un **podcast de sophrologie pour faciliter la détente des conducteurs qui rencontrent des difficultés à dormir ou à se relaxer au cours des trajets**. L'application est disponible gratuitement sur App Store et Google Play depuis le 10 juillet 2015, y compris en version anglaise.

Originalité de cette application : les conducteurs peuvent transmettre de façon anonyme les résultats de leurs tests aux chercheurs du Ci2N et contribuer ainsi à l'amélioration des connaissances sur le sommeil. Les premiers résultats des 4 000 tests analysés ont d'ores et déjà confirmé la baisse du niveau d'éveil résultant du rythme circadien (entre 12h et 14h et après 22h) ainsi qu'une fréquente diminution de la vigilance après 2 heures de conduite.



* Baromètre européen de la conduite responsable, édition 2015 – IPSOS – Fondation VINCI Autoroutes

** Etude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute – Hôpital Raymond Poincaré de Garches – AP-HP – 2012

*** ASFA - 2015

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

23 juillet 2015



Aires de la sieste : savoir s'arrêter à temps pour récupérer

Pour prévenir ce risque de somnolence, la Fondation VINCI Autoroutes propose **les 24 et 25 juillet** de s'arrêter sur les aires de Montélimar (A7), de l'Arc (A8) et de Port Lauragais (A61) pour profiter de larges espaces ombragés spécialement équipés et découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la sieste.

Sur ces aires, les équipes de la Fondation VINCI Autoroutes, associées à des chercheurs et des médecins spécialistes du sommeil de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), dispenseront aux conducteurs les bons conseils pour maintenir leur vigilance durant leur trajet et les inviteront à mesurer leur niveau d'éveil au moyen de l'application « Roulez éveillé » et à faire la sieste avant de reprendre le volant.

« Pour maintenir un bon niveau de vigilance tout au long du trajet, il n'existe pas d'alternative à la pause, rappelle Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes. Aujourd'hui encore, de nombreuses idées reçues persistent sur le sujet : baisser la température de l'habitacle, écouter la radio, ou même, téléphoner en conduisant pour se maintenir en éveil, sont des pratiques inutiles ou dangereuses. Le seul remède efficace pour lutter contre la somnolence, qui est un phénomène physiologique, est de dormir. D'où l'importance de faire entrer la pratique de la sieste dans les habitudes des conducteurs. Aujourd'hui, près d'un conducteur sur deux ne s'arrête jamais pour faire la sieste. »

Programme du week-end de la sieste (24 et 25 juillet)

- « **Sieste musicale** » - Aire de Montélimar (A7)

Les vacanciers pourront profiter d'un accompagnement musical propice à la détente au travers de sessions musicales interprétées par un duo de musique classique et un groupe de bossa nova.

- « **Sieste parfumée** » - Aire de l'Arc (A8)

En partenariat avec la ville de Grasse, les vacanciers auront à leur disposition un espace arboré où les fragrances favoriseront l'évasion, la détente et le repos.

- « **L'Art de la sieste** » - Aire de Port Lauragais (A61)

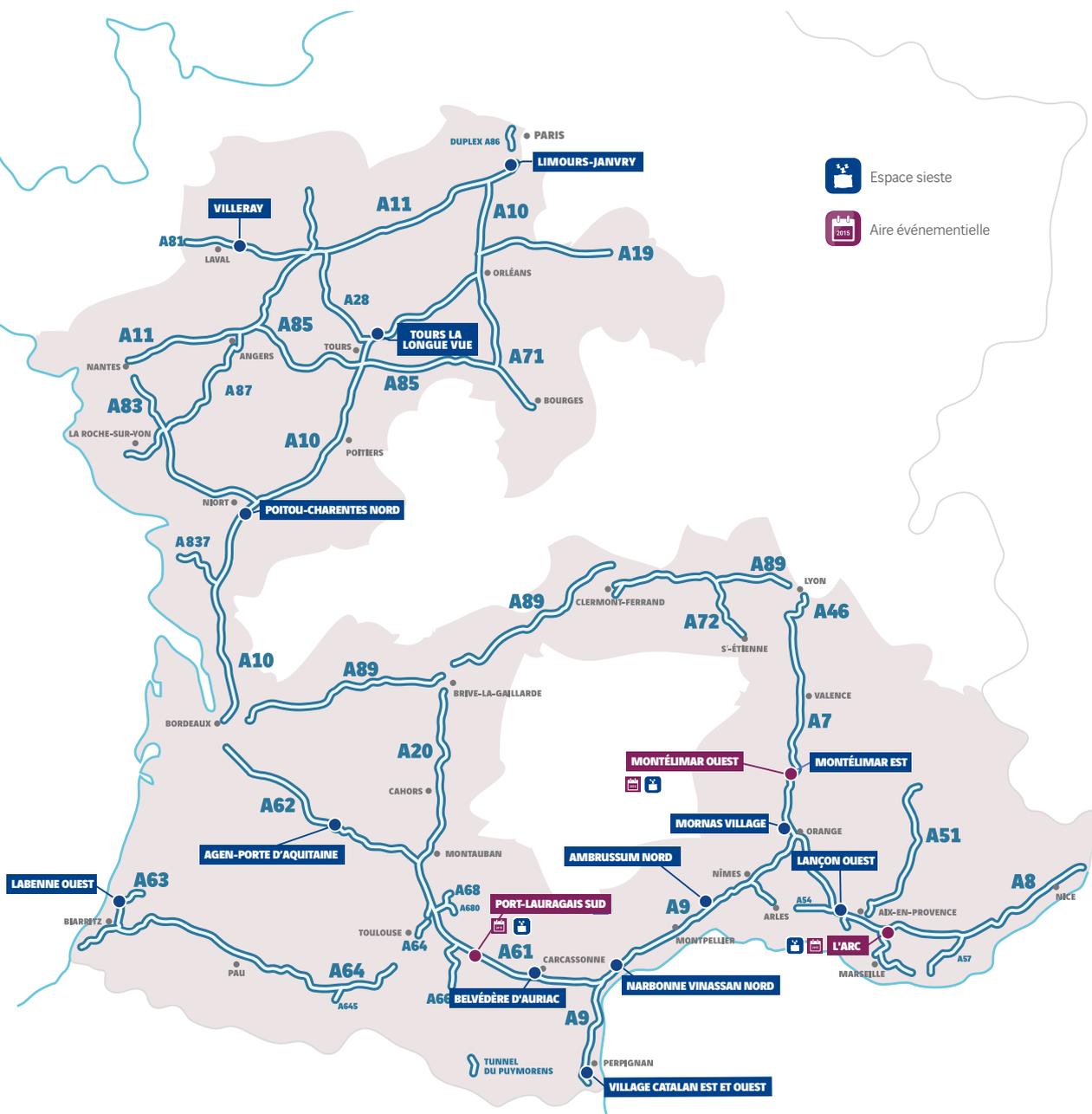
Une mise en scène onirique invitera les conducteurs à la détente.

À noter :

Chaque week-end durant tout l'été, sur 12 aires du réseau VINCI Autoroutes, des espaces sieste animés par des équipiers de la Fondation permettront également aux conducteurs de tester leur niveau d'éveil et de se reposer.



Carte des Espaces sieste 2015



À 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 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.

Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

12 rue Louis Blériot - 92500 Rueil-Malmaison Cedex

<http://fondation.vinci-autoroutes.com> et <http://roulons-autrement.com>

CONTACTS PRESSE

Jessica Lefébure

Tél. : 06 29 94 59 87

Estelle Ferron

Tél. : 06 34 99 33 61