

PRÉVENTION DE LA SOMNOLENCE AU VOLANT

Et si les enfants apprenaient à leurs parents à faire une vraie pause sur le trajet des vacances ?

Alors que la somnolence au volant demeure la première cause d'accident mortel sur autoroute⁽¹⁾, plus de trois parents sur cinq (62 %) déclarent avoir déjà continué à conduire avec leurs enfants dans la voiture alors qu'ils se sentaient très fatigués.

Si près d'un conducteur français sur trois (30 %) a déjà eu l'impression de s'être assoupi au volant durant quelques secondes⁽²⁾, la pause reste trop souvent minimaliste lors des longs trajets en famille, ne permettant pas une bonne récupération : un tiers des enfants (32 %) regrettent ainsi que leurs parents ne s'arrêtent que le temps d'aller aux toilettes et de mettre de l'essence dans la voiture⁽³⁾.

Aussi, à l'occasion du grand « chassé-croisé » de l'été, la Fondation VINCI Autoroutes, associée à des experts, médecins, éducateurs et psychomotriciens, propose un large dispositif de prévention pour inciter les automobilistes à se reposer dans des espaces siestes et se détendre avec des activités ludiques favorisant le bien-être et la sécurité de toute la famille.

Mauvaise humeur des enfants : il est temps de vous arrêter !

En moyenne, lorsqu'ils font de longs trajets avec leurs enfants dans la voiture, les parents s'arrêtent toutes les 2h36, soit plus d'une demi-heure de plus que le délai recommandé. Plus d'un parent sur dix (13 %) attend même plus de 3 heures avant de faire une pause. Les signes d'impatience ou de mauvaise humeur constituent pourtant un indicateur salubre pour rappeler la nécessité d'un arrêt pour toute la famille.

Ainsi, selon le Professeur Daniel Marcelli, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent, « **pour un enfant, rester immobile, assis, sans bouger n'est pas naturel, c'est même fatiguant. Aussi quand il commence à trop s'agiter, c'est le signe qu'il est temps de lui accorder une pause afin que ses petites jambes puissent se détendre. Quand un enfant commence à trop remuer dans la voiture, c'est une alerte que les parents ont intérêt à prendre en considération : il est temps de s'arrêter, de faire une pause !** »



Les aires de la sieste de la Fondation VINCI Autoroutes : conjuguer détente et prévention

Pour prévenir le risque de somnolence sur la route des vacances, la Fondation VINCI Autoroutes installe le samedi 30 juillet sur l'aire de Saint-Rambert Ouest (A7) un dispositif invitant au repos, à la détente en famille et à l'information sur les risques de somnolence (voir également la carte complète des espaces sieste en page 4):

► **Sieste:** les conducteurs et leurs passagers pourront profiter de larges espaces ombragés dotés de coussins géants et de transats afin de découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la sieste, et ainsi récupérer un bon niveau d'éveil.

► **Détente en famille:** des psychomotriciens de l'Institut de formation de psychomotricité de la Pitié-Salpêtrière proposeront aux enfants et aux parents des jeux favorisant spécifiquement la détente et l'éveil au cours du trajet (cf. ci-après « 1, 2, 3 JOUONS ! »).

► **Information sur le risque de somnolence et les moyens de l'éviter:** les équipes de la Fondation VINCI Autoroutes, associées à des médecins et des chercheurs spécialistes du sommeil de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), dispenseront aux conducteurs des conseils pour avoir une bonne hygiène de sommeil tout au long de l'année et éviter la somnolence pendant leur trajet. Avec l'application « Roulez éveillé », conçue par la Fondation VINCI Autoroutes et le Centre d'investigation neurocognitive et neurophysiologiques (Ci2N) de l'université de Strasbourg, les conducteurs pourront tester leur niveau d'éveil, écouter un podcast de sophrologie facilitant l'endormissement et regarder un clip décalé indiquant les bons conseils pour une sieste en voiture efficace. L'application est disponible gratuitement sur App Store et Google Play, y compris en version anglaise.

► **14 aires au total sur le réseau VINCI Autoroutes** proposent durant tout l'été, chaque week-end, des espaces siestes, des mini-circuits autoroutiers et des propositions de jeux pour les enfants, animés par des équipiers de la Fondation VINCI Autoroutes, qui permettront aux conducteurs et à leur famille de se reposer et de se détendre.



« Pour prévenir la somnolence au volant, il n'existe pas d'alternative à la pause, rappelle Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes. Il est important de faire entrer la pratique de la sieste dans les habitudes des conducteurs. Faire une pause toutes les deux heures ou dès les premiers signes de fatigue du conducteur et d'énerverment des enfants, c'est le meilleur moyen d'effectuer un voyage sûr et serein en famille. »

Les voyages en voiture, un moment familial propice à la détente



Lorsque les enfants font un long trajet en voiture avec leurs parents, ils aiment discuter avec eux (96 %) et faire des jeux (70 %), mais un tiers d'entre eux regrettent que leurs parents ne s'arrêtent que le temps d'aller aux toilettes et de mettre de l'essence dans la voiture⁽¹⁾. À la lumière de ces résultats, la Fondation VINCI Autoroutes et la Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs (FNEPE) ont créé avec des psychomotriciens un livret de jeux pour s'amuser ensemble durant le trajet et lors des arrêts sur les aires. En jouant à « Animolauto » (pour trouver un maximum d'animaux ou d'objets en lien avec

les couleurs des voitures), à « Garde le rythme » (en créant une phrase gestuelle la plus longue possible), à « Puce, grenouille ou kangourou » (adapter ses longueurs de pas ou de sauts à la distance à parcourir) ou aux six autres jeux proposés, les enfants font appel à l'observation, l'imagination, le langage, l'organisation spatio-temporelle, la concentration ou encore la mémorisation. Et pour Catherine Potel, psychomotricienne, qui a imaginé ces jeux, **« le mouvement et le jeu partagé sont les premiers gages de la détente nécessaire à tout voyage, qui plus est quand on part en vacances ».**

Somnolence au volant : les chiffres clés

- ▶ **56%** des Français (40 % des Européens) placent la somnolence comme l'une des principales causes d'accidents mortels sur autoroute⁽²⁾
- ▶ **34%** des conducteurs français (44 % des conducteurs européens) ne font pas de sieste au cours de leur trajet⁽²⁾
- ▶ **34%** des conducteurs français (31 % des conducteurs européens) déclarent qu'il leur arrive de partir de nuit⁽²⁾
- ▶ **56%** des conducteurs français (44 % des conducteurs européens) changent de conducteurs au cours du trajet⁽²⁾
- ▶ **la somnolence** : première cause d'accidents mortels sur autoroutes pour la période 2011-2015⁽³⁾

À propos de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

Créée en février 2011, la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un vecteur 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, soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

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

À propos de « Roulez éveillé », l'application pour tester son niveau d'éveil et faire une sieste réparatrice

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. 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. Un podcast de sophrologie permet de faciliter la détente des conducteurs qui rencontrent des difficultés à dormir ou à se relaxer au cours des trajets. La nouvelle version comprend des vidéos qui illustrent ces conseils avec humour.

Application disponible gratuitement sur App Store et Google Play (versions française et anglaise)

À propos de la Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs (FNEPE)

La FNEPE est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique qui coordonne un réseau d'associations, les Ecoles des parents et des éducateurs (EPE), au service des parents, des jeunes, des familles et des professionnels, ce qui fait d'elle un acteur majeur du domaine de l'éducation et de la famille.

www.ecoledesparents.org

CONTACTS PRESSE

Estelle Ferron, tél.: 06 34 99 33 61, estelle.ferron@vinci-autoroutes.com
Ludovica Giobbe, tél.: 01 53 92 80 19, ludovica.giobbe@vae-solis.com

Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable
12 rue Louis Blériot - 92500 Rueil-Malmaison Cedex