

## Opération de prévention de la somnolence au volant : café offert de nuit et « espaces sieste » sur le réseau VINCI Autoroutes

Le vendredi 21 octobre 2016, à l'occasion du premier week-end des vacances de la Toussaint, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable sensibilisera les conducteurs au risque de somnolence au volant lié à la conduite de nuit, dans le cadre de l'opération « Faites le plein de vigilance ». Sur 10 aires du réseau VINCI Autoroutes, de 18h à 1h du matin, les équipes de la Fondation VINCI Autoroutes offriront aux automobilistes un café, leur proposeront de tester leur niveau d'éveil avec l'application « Roulez éveillé », et les inviteront à profiter d'espaces sieste pour se reposer. Des spécialistes du sommeil de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) prodigueront également, sur certaines aires, des conseils pour prévenir le risque d'endormissement et adopter une bonne hygiène de sommeil.

### Le risque d'endormissement au volant est particulièrement présent lors des trajets de nuit

La somnolence reste la première cause d'accidents mortels sur autoroute. Ce risque est fortement amplifié la nuit. Ainsi, **50% des accidents mortels liés à la somnolence et à la fatigue surviennent entre minuit et 8h du matin**, alors même que cette tranche horaire ne concentre que 11% du trafic<sup>1</sup>.

Entre 22h et 6h du matin, les **effets de l'horloge biologique** entraînent une baisse de la vigilance, et donc un risque accru d'endormissement.

« Au cours de la nuit, lorsqu'on est censé dormir, la vigilance est au plus bas. En outre, lors des départs de nuit le week-end, le temps d'éveil prolongé avant le départ et pendant le trajet vient s'ajouter à la dette de sommeil déjà accumulée pendant la semaine, ce qui majore fortement le risque de somnolence au volant », précise Clément Bougard, chercheur, et spécialiste du sommeil pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).



### Près d'un Français sur trois a déjà eu l'impression de s'être assoupi au volant<sup>2</sup>

30% des conducteurs français reconnaissent qu'il leur est déjà arrivé d'être sur le point de s'endormir au volant ou même de s'être assoupis durant quelques secondes, et près d'1 sur 4 a déjà empiété sur la bande d'arrêt d'urgence ou sur le bas-côté de la route à cause d'un moment d'assoupissement ou d'inattention. Pour autant, les conducteurs peinent à adapter leur comportement pour éviter ces situations : **45% déclarent prendre le volant alors qu'ils se sentent très fatigués et 1 conducteur sur 2 ne respecte pas le principe de la pause toutes les deux heures.**

« Une bonne nuit de sommeil la veille du départ, ainsi que des pauses régulières au cours du trajet sont indispensables pour préserver le niveau d'éveil nécessaire à un voyage en toute sécurité. Une pratique aussi simple qu'une courte sieste devrait s'imposer dans les habitudes des automobilistes car c'est la seule solution réellement efficace pour récupérer », rappelle Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes.

<sup>1</sup> Bilan des accidents mortels 2011 - 2015 - ASFA 2016

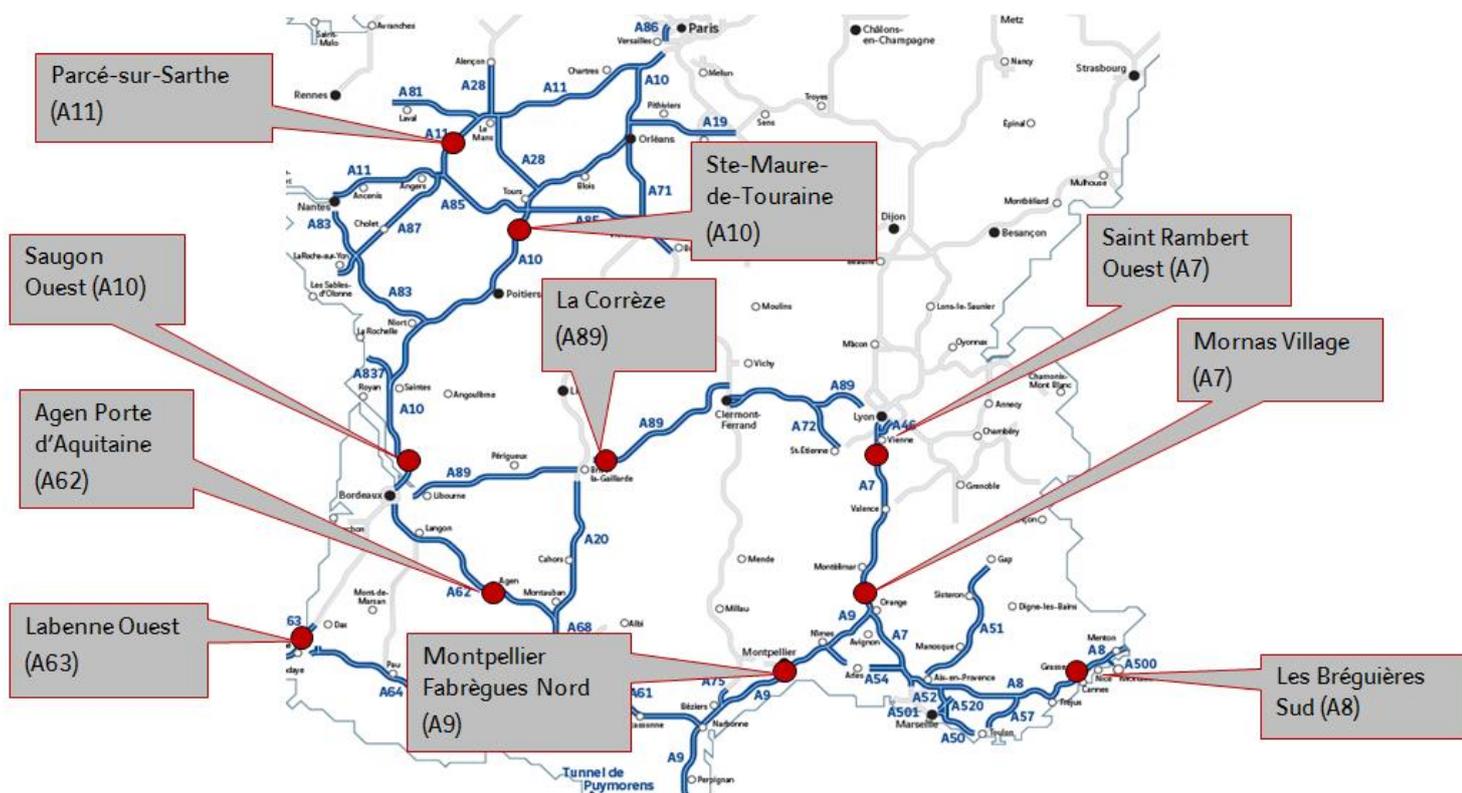
<sup>2</sup> Baromètre européen de la conduite responsable, février 2016 IPSOS / Fondation VINCI Autoroutes

C'est pourquoi à l'occasion du premier week-end des vacances de la Toussaint, la **Fondation VINCI Autoroutes** se mobilise **pour informer les conducteurs** sur ce risque et leur donner **les moyens de le prévenir** de façon efficace :

- en leur offrant un café ;
- en leur proposant de tester leur niveau d'éveil avec l'application « **Roulez éveillé\*** » ;
- en mettant à leur disposition des **espaces sieste** pour leur permettre de se reposer.

Pour accompagner cette opération, Radio VINCI Autoroutes 107.7 diffusera des messages de prévention et des panneaux lumineux du réseau VINCI Autoroutes inciteront les conducteurs à faire une pause.

### « Faites le plein de vigilance » : les aires concernées



#### **A 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, financer des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

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

#### **« Roulez éveillé », l'application pour tester son niveau d'éveil et contribuer à la recherche scientifique**

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 et d'écouter un podcast de sophrologie pour faciliter la détente des conducteurs qui rencontrent des difficultés à dormir ou à se relaxer au cours des trajets. La nouvelle version est enrichie d'un tutoriel traité de façon humoristique pour apprendre à faire « la sieste en voiture ».

\* téléchargeable gratuitement sur AppStore ou Google Play

#### **Contacts presse :**

Estelle Ferron, tél. 06 34 99 33 61, [estelle.ferron@vinci-autoroutes.com](mailto:estelle.ferron@vinci-autoroutes.com)

Raphaëlle Montagu-Dardaine, tél. 06 34 38 55 13, [raphaelle.montagu-dardaine@vinci-autoroutes.com](mailto:raphaelle.montagu-dardaine@vinci-autoroutes.com)

Ludovica Giobbe, tél. 01 53 92 80 19, [ludovica.giobbe@vae-solis.com](mailto:ludovica.giobbe@vae-solis.com)