

## SOMNOLENCE ET INATTENTION AU VOLANT

# La Fondation VINCI Autoroutes déploie un vaste dispositif participatif pour sensibiliser les conducteurs à l'occasion des grands départs

Alors même que 40% des accidents mortels sur autoroute sont liés à la somnolence ou à l'inattention<sup>(1)</sup>, près de 3 conducteurs européens sur 4 (74 %) ne respectent pas la recommandation d'une pause toutes les deux heures durant leurs trajets et près d'1 conducteur sur 4 (24 %) lit ou envoie des SMS au volant<sup>(2)</sup>. Aussi, à l'occasion des grands départs des 13 et 14 juillet, la Fondation VINCI Autoroutes propose à l'ensemble des conducteurs de s'impliquer dans sa démarche de prévention en participant, avec des comédiens et des spécialistes du sommeil, aux animations théâtrales et aux dispositifs de sensibilisation mis en place sur les Aires et les Espaces sieste du réseau VINCI Autoroutes. Durant tout l'été, les conducteurs pourront également partager leurs conseils pour #BienArriver et inventer des messages de prévention interpellants qui seront affichés sur les panneaux lumineux autoroutiers.

L'objectif de cette opération de sensibilisation participative est de permettre aux conducteurs d'être acteurs de leur propre sécurité et de celle des autres.

## Le théâtre comme miroir des comportements et invitation à l'échange



En faisant appel à des comédiens de Co-THEATRE, spécialiste du théâtre d'animation, la Fondation VINCI Autoroutes veut s'appuyer sur **des spectacles courts pour susciter l'échange avec les automobilistes et leur famille, les faire réagir sur les situations mises en scène,**

**prendre conscience des risques et leur transmettre des bonnes pratiques.** Trois saynètes seront ainsi jouées, sur un ton joyeux et décalé, pour aborder les thèmes de la somnolence, de l'inattention et de l'exemplarité des parents au volant. Ces animations théâtrales pédagogiques auront lieu sur trois aires du réseau VINCI Autoroutes : **Boutroux (A10), St-Rambert d'Albon (A7) et l'Arc (A8) les 13 et 14 juillet.**

1. ASFA - Bilan des accidents mortels 2016

2. Baromètre européen de la conduite responsable, édition 2017 - IPSOS pour la Fondation VINCI Autoroutes

## S'exercer à la sieste pour l'adopter durablement

Les conducteurs européens roulent en moyenne 3h14 (au lieu des 2 heures recommandées) avant de faire une pause et 40 % ne s'arrêtent jamais pour faire une sieste au cours d'un long trajet, s'exposant ainsi au risque de somnolence au volant. Pour leur permettre de découvrir les bienfaits de la sieste et les informer sur les risques de somnolence au volant, la Fondation VINCI Autoroutes installe **les 13 et 14 juillet un vaste dispositif invitant au repos, à la détente en famille et à une meilleure gestion du risque** (voir également la carte complète des Espaces sieste en page 5).

► **Les Espaces sieste** : les conducteurs et leurs passagers pourront profiter de larges espaces ombragés où des coussins géants, des masques et des bouchons d'oreilles seront mis à leur disposition pour pouvoir se reposer et même dormir, seul moyen efficace de lutter contre la somnolence.

► **L'information d'experts sur le risque et les moyens d'éviter la somnolence** : des médecins et des chercheurs spécialistes

du sommeil de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), aux côtés des équipes de la Fondation VINCI Autoroutes, dispenseront aux conducteurs des conseils pour adopter une bonne hygiène de sommeil tout au long de l'année et éviter le risque de somnolence pendant leur trajet.

► **L'application « Roulez éveillé »** : conçue pour la Fondation VINCI Autoroutes par le Centre d'investigation neurocognitives et neurophysiologiques (Ci2N) de l'Université de Strasbourg, cette application permet notamment aux conducteurs d'évaluer leur niveau d'éveil grâce à un test de 30 secondes, d'écouter un podcast de sophrologie facilitant l'endormissement et de regarder un tutoriel humoristique 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.



Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes rappelle que **« pour prévenir la somnolence au volant et compenser le manque de sommeil, il n'existe pas d'alternative à la sieste. Il est indispensable de faire entrer cette pratique dans les habitudes des conducteurs. Faire une pause toutes les deux heures ou dès les premiers signes de fatigue, c'est le meilleur moyen de faire un voyage sûr et serein en famille. »**

## Partager ses bonnes pratiques pour #BienArriver



Dans le même esprit participatif, la Fondation VINCI Autoroutes s'associe à Radio VINCI Autoroutes (107.7) durant tout l'été pour inciter les conducteurs à **partager et adopter leurs bonnes pratiques pour arriver en toute sécurité** sur leur lieu de vacances. « Mettre son téléphone en mode avion quand on

conduit », « Changer de conducteur régulièrement car l'union fait la force », « Profiter de pauses régulières pour peaufiner son bronzage » : sur les espaces #BienArriver, les conducteurs sont invités par les équipiers de la Fondation à poster leurs conseils sur les réseaux sociaux (Twitter, Instagram\* et Facebook\*) avec le hashtag #BienArriver<sup>(3)</sup>. **Les meilleurs conseils sont diffusés sur Radio VINCI Autoroutes, 107.7 FM.**

## Un concours de création de message de prévention : les conducteurs parlent aux conducteurs



Faire appel à **l'imagination, l'expérience et la responsabilité de chaque conducteur** pour concevoir des messages de prévention susceptible d'encourager les autres conducteurs à adopter une conduite plus responsable : c'est l'objectif du concours de création de messages lancé par la Fondation VINCI Autoroutes et ouvert à tous en juillet et août. Une plateforme dédiée permet de publier ses messages au format requis pour l'affichage

sur les panneaux lumineux : <https://www.vinci-autoroutes.com/concourssecurite/formulaire>.

Les meilleurs messages (courts, frappants, décalés, efficaces...) relatifs à la prévention de la somnolence, de l'inattention ainsi qu'à la sécurité des hommes en jaune seront affichés durant tout l'été sur les panneaux lumineux du réseau VINCI Autoroutes. **Les premiers messages seront diffusés à l'occasion des départs des 13 et 14 juillet.**

## La prévention de la somnolence : une cause partagée par Antoine Griezmann

**Antoine Griezmann, le célèbre attaquant de l'équipe de France de football**, sensibilise les conducteurs au risque de somnolence au volant sur l'ensemble du réseau VINCI Autoroutes dans le cadre de la campagne #3500LIVES initiée par la Fédération internationale de l'automobile (FIA) en partenariat avec JCDecaux et la Fondation VINCI Autoroutes. Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2017, « **Faites une pause en cas de fatigue** », le message de prévention porté par Antoine Griezmann sera affiché en français et en anglais sur plus de 300 aires du réseau VINCI Autoroutes.

\* En mode public

3. Les conseils des conducteurs pourront également être envoyés par mail à [monconseil@bienarriver.com](mailto:monconseil@bienarriver.com)

## Somnolence et inattention au volant : les chiffres clés<sup>(4)</sup>

- ▶ 53 % des Français (38 % des Européens) identifient la somnolence comme l'une des principales causes d'accident mortel sur autoroute.
- ▶ 33 % des conducteurs français (40 % des conducteurs européens) ne font jamais de sieste lors des longs trajets.
- ▶ 66 % des conducteurs français et européens déclarent qu'il leur arrive de partir de nuit.
- ▶ 77 % des conducteurs français (73 % des conducteurs européens) changent de conducteur au cours du trajet.
- ▶ 21 % des Français (32 % des Européens) téléphonent sans kit mains-libres.
- ▶ 40 % des Français (43 % des Européens) téléphonent en utilisant le Bluetooth.
- ▶ 29 % des Français (24 % des Européens) écrivent ou lisent des SMS ou des mails.
- ▶ 39 % des Français (39 % des Européens) paramètrent leur GPS pendant qu'ils conduisent.

C'EST POURQUOI, EN CETTE PÉRIODE DE DÉPARTS EN VACANCES, LA FONDATION VINCI AUTOROUTES RAPPELLE **QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES DE SOMNOLENCE ET D'INATTENTION AU VOLANT :**

- ▶ faire une nuit complète de sommeil la veille du départ,
- ▶ éviter de partir la nuit (entre 22h et 6h),
- ▶ effectuer des pauses régulières tout au long du trajet au minimum toutes les deux heures,
- ▶ s'arrêter sur une aire dès les premiers signes de fatigue,
- ▶ ne pas hésiter à changer régulièrement de conducteur,
- ▶ ne pas téléphoner au volant y compris avec un système Bluetooth.

## Étapes estivales: 19 Espaces sieste

Nouvelle aire

Week-end de la sieste

\* Uniquement le week-end du 13 et 14 juillet.

\*\* Uniquement le 14 juillet.



## Les lieux et horaires des animations

### Représentations théâtrales

Elles auront lieu en plein air tout au long de la journée les 13 et 14 juillet sur les aires de :

- ▶ Boutroux (A10), sens Paris-Provence : de 11h à 17h le 13/07 et de 9h à 15h le 14/07,
- ▶ St-Rambert d'Albon (A7), sens Paris-Provence de 10h à 16h,
- ▶ L'Arc (A8), direction Italie de 10h à 16h.

### Initiation réflexothérapie

À l'initiative de l'association Victimes & Citoyens contre l'insécurité routière, et en association avec l'École Internationale de Réflexothérapie, une opération spécifique se déroulera sur l'aire de l'Arc (A8), direction Italie, de 10h à 16h. Les conducteurs pourront bénéficier d'une initiation à la réflexothérapie afin d'apprendre à se détendre et à renforcer leur vigilance via l'auto-stimulation de points réflexes.

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

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

Compte Twitter : @FondationVA

## **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)**

### **CONTACTS PRESSE**

Estelle Ferron, tél. : 06 34 99 33 61, [estelle.ferron@vinci-autoroutes.com](mailto:estelle.ferron@vinci-autoroutes.com)  
Clothilde Mbock Mbock, tél. : 06 75 53 04 59, [clothilde.mbock-mbock@vae-solis.com](mailto:clothilde.mbock-mbock@vae-solis.com)

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