

# Bâillements, paupières lourdes, nuque raide au volant... une seule solution : faire une sieste !

**Les « aires de la sieste » déployées ce weekend par la Fondation VINCI Autoroutes conjuguent pause réparatrice et sensibilisation de toute la famille**

**Près d'1 conducteur sur 10 a déjà eu ou failli avoir un accident en raison d'un épisode de somnolence<sup>(1)</sup>, qui reste la principale cause d'accident mortel sur autoroute<sup>(2)</sup>. À l'occasion du premier grand weekend de chassé-croisé des vacances d'été, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable sera aux côtés des vacanciers les 27 et 28 juillet pour les accompagner sur la route de leurs vacances. Forte de 8 années d'expérience dans le domaine de la lutte contre le risque de somnolence au volant, elle déploiera un important dispositif de prévention proposant aux voyageurs des outils pratiques, ainsi que des activités pédagogiques et relaxantes pour encourager au repos et favoriser la sécurité de toute la famille.**

Depuis 2011, la Fondation VINCI Autoroutes agit pour progresser dans les connaissances liées au manque de sommeil et pour sensibiliser massivement les conducteurs aux risques d'endormissement au volant. La récente expérience menée par la Fondation VINCI Autoroutes avec un journaliste et le Centre du sommeil de

l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches sur un trajet aller-retour Paris-Biarritz<sup>(3)</sup> a permis d'illustrer de façon édifiante ce risque encouru par les conducteurs : lors du trajet retour, ce journaliste a parcouru 101 km cumulés (soit 1/7 du trajet) en montrant des signes de somnolence.

1. Baromètre européen de la conduite responsable 2018 - Ipsos pour la Fondation VINCI Autoroutes.

2. Analyse des accidents mortels et corporels ASFA (2012-2017).

3. Expérience « Christophe Bourroux face au risque d'endormissement et d'inattention au volant » menée par la Fondation VINCI Autoroutes et RTL avec le Centre du sommeil de l'hôpital Raymond Poincaré de Garches et la technologie Toucango - juin 2018.

## Les « aires de la sieste » : une triple promesse pour éviter l'endormissement au volant



Les 27 et 28 juillet 2018, à l'occasion du chassé-croisé des vacances d'été, la Fondation VINCI Autoroutes, **apporte des solutions concrètes et efficaces aux voyageurs pour les aider à prévenir le risque de somnolence au volant en déployant un vaste dispositif autour des « aires de la sieste ».** Celles-ci allieront espaces sieste, pédagogie et outils de prévention sur 4 aires du réseau VINCI Autoroutes.

### Siestes musicales et « espaces sieste » : des solutions pour une pause réparatrice

La somnolence est un état intermédiaire entre veille et sommeil entraînant une irrépressible tendance à l'endormissement. **Sur la route, la sieste est le moyen le plus efficace pour la prévenir et restaurer un bon niveau d'éveil.**

**Ce weekend, sur les 4 « aires de la sieste »** (aires de Boutroux - A10, Montélimar ouest - A7, Arc - A8 et Village Catalan - A9), **la Fondation VINCI Autoroutes propose des siestes musicales aux vacanciers :** piano à quatre mains, violoncelle ou encore solos de musique d'ambiance ou jazzy permettront de créer un cadre agréable et propice au repos de tous.

**Au calme et à l'ombre, des « espaces sieste »** permettront aux automobilistes de faire une sieste réparatrice dans des coussins géants. Des masques et bouchons d'oreilles pour s'isoler de la lumière et du bruit leur seront aussi distribués. Ces « espaces siestes » sont également déployés tous les weekends d'été par la Fondation VINCI Autoroutes sur 17 aires.

### Des spécialistes du sommeil pour sensibiliser les voyageurs et partager leurs conseils d'experts

Alors que 76 % des conducteurs européens finissent leurs préparatifs de vacances tard dans la nuit la veille du départ et que 28 % d'entre eux dorment moins de 6h par nuit en semaine (soit 1 h de moins que la recommandation des spécialistes<sup>(4)</sup>), **des experts du sommeil de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) viendront à la rencontre des automobilistes pour échanger avec eux sur leurs habitudes de sommeil.** L'occasion pour toute la famille d'en savoir plus sur l'importance d'une bonne hygiène de sommeil, d'apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs d'un épisode de somnolence, d'identifier les bonnes pratiques (cf. *les conseils de la Fondation VINCI Autoroutes, page 3*) et d'oublier les idées reçues (ouvrir la fenêtre, grignoter, monter le volume sonore de la radio...).

### Une application pour autoévaluer son niveau d'éveil



Conçue pour la Fondation VINCI Autoroutes par le Centre d'investigation neurocognitive et neurophysiologique (Ci2N) de l'Université de Strasbourg, **l'application « Roulez éveillé »** permet aux conducteurs de tester leur niveau d'éveil grâce à un test de réactivité de 30 secondes. Un podcast de sophrologie facilitant l'endormissement et un clip décalé illustrant les bons conseils pour faire une sieste en voiture sont également proposés.

► **Retrouvez ici la carte des 4 « aires de la sieste » et des 17 « espaces sieste »**

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. »**

En cette période de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes rappelle quelques **conseils simples pour limiter les risques de somnolence 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,**
- **s'hydrater souvent.**

## « Lire, c'est voyager ; voyager, c'est lire » : une pause culturelle pour renforcer la prévention

Du 20 juillet au 25 août 2018, sur 25 aires, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable offre 30000 livres aux voyageurs pour transmettre le goût de la lecture. Parrain de l'opération, l'écrivain Olivier Rolin (prix Femina) a endossé le rôle de passeur de lecture en sélectionnant des ouvrages de 10 auteurs de la littérature classique et contemporaine édités par Gallimard dans la collection Folio. Pour les enfants, l'association *Lire c'est partir* a sélectionné deux livres Jeunesse sur le thème du voyage.

**Cette initiative poursuit un double objectif : la prévention** en prolongeant les temps de pause des conducteurs et celle de leur famille pour prévenir la fatigue lors des longs trajets ; l'ouverture d'esprit et l'éducation, **en facilitant l'accès de tous à la culture sur la route des vacances.**

**Vendredi 27 juillet sur l'aire de Montélimar-ouest (A7) de 12h à 18h, Thierry Grillet, auteur, essayiste** et ancien enseignant à Sciences Po et chroniqueur au *Nouvel Observateur*, *Libération* et au *Monde*, partagera ses conseils de lecture avec les voyageurs et dédicacera la réédition de son ouvrage *Les 100 livres à découvrir, aimer et faire aimer*.

► **Retrouvez ici** la carte des 25 aires proposant des espaces lecture.

## 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 l'évolution des comportements. D'abord investie dans le domaine de la lutte contre l'insécurité routière, elle a pour mission de promouvoir la conduite responsable sur la route (« bien conduire ») et a élargi en 2018 son champ d'action aux domaines de l'environnement et de l'éducation (« bien se conduire »).

Parmi ses actions :

- financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques, sur le thème de la préservation de l'environnement et autour de l'éducation et de la culture comme vecteurs d'amélioration des comportements ;
- mener des campagnes d'information et de sensibilisation ;
- soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com> et compte Twitter : @FondationVA

<http://roulons-autrement.com> et compte Twitter : @RoulonsA

## 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 29 94 55 34, [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