

1 conducteur sur 20 roule en étant somnolent

Le phénomène touche plus souvent les jeunes conducteurs qui accomplissent de longs trajets

En Belgique, 1 trajet en voiture sur 20 est effectué par un conducteur somnolent. Chez les conducteurs de moins de 30 ans, c'est même 1 trajet sur 7 ! La distance aussi joue un rôle : lorsqu'elle excède 60 km, 1 conducteur sur 10 se sent fatigué. Telles sont quelques résultats d'une nouvelle étude de l'institut Vias à laquelle plus de 3500 personnes ont participé. A l'approche des vacances, les personnes qui partent en voiture doivent être conscients que la somnolence joue un rôle dans près d'1 accident grave sur 5, soit autant que l'alcool au volant !

Les accidents impliquant un conducteur somnolent sont souvent très graves : selon une estimation, la fatigue est responsable d'environ 20% de l'ensemble des accidents graves. Cette part est comparable à celle de l'alcool au volant ! C'est la raison pour laquelle l'institut Vias a réalisé, pour la deuxième fois, une étude sur ce phénomène, basée sur un questionnaire élargi soumis à un échantillon représentatif de près de 3500 Belges.

1 conducteur sur 20 roule sous l'emprise de la fatigue

Dans 1 trajet sur 20 (5%), le conducteur avoue se sentir plus ou moins fatigué. La somnolence se fait plus souvent ressentir dans certaines conditions ou auprès de certains conducteurs. Ainsi, chez les personnes qui ont eu un accident ou un quasi-accident au cours des 12 derniers mois, près de 15% des trajets avaient été effectués par un conducteur fatigué. Idem pour les jeunes de 18 à 30 ans : ils parcourent en moyenne 14% de leurs déplacements en étant somnolents.

Plus le trajet est long, plus la fatigue est intense

Plus le trajet dure longtemps, plus le pourcentage de conducteurs montrant des signes de fatigue est élevé. Pour les trajets de 60 à 120 km, il y a deux fois plus de conducteurs fatigués (10%) que la moyenne. Pour un trajet de 180 km ou plus, c'est carrément 1 conducteur fatigué sur 7 (15%).

L'heure à laquelle le conducteur roule a aussi son importance. On rencontre davantage de conducteurs fatigués le soir et la nuit. Entre minuit et 6h du matin, 1 trajet sur 8 est effectué par un conducteur fatigué.

Un sommeil de qualité est primordial

La durée du sommeil n'est pas le seul élément qui a un impact sur la conduite automobile ; sa qualité est tout aussi capitale. Le stress, des horaires de travail irréguliers en raison d'un travail en équipes, la (sur)fatigue chronique et la consommation de drogues sont autant de facteurs qui diminuent la qualité du sommeil. Ces éléments peuvent déterminer si le conducteur se sent encore somnolent durant la journée.

En résumé, le scénario présentant le plus grand risque de conduite en étant somnolent est « *une jeune personne qui a dormi moins de huit heures et qui a causé au cours des 12 derniers mois un accident ou un quasi-accident, conduit vers minuit une voiture sur une longue distance. Elle n'a pas bien dormi avant de prendre la route et se sent souvent fatiguée durant la journée* ».

La musique ? Ouvrir une fenêtre ? De fausses bonnes idées

De nombreux conducteurs ont recours à de faux remèdes pour lutter contre la somnolence. Ainsi 81% des personnes interrogées indiquent écouter de la musique, près d'un tiers (34%) discutent avec leur passager et un quart (23%) ouvrent leur fenêtre pour faire face à la fatigue. Augmenter le volume sonore, manger un bout, rouler plus vite ou téléphoner sont d'autres moyens avancés pour lutter contre la somnolence. Mais tous ces trucs n'aident pas ou n'ont qu'un effet limité dans le temps.

Les mesures les plus efficaces pour affronter la fatigue sont finalement très peu mentionnées : faire une pause (6%), changer de conducteur (1%) ou s'arrêter pour dormir (0,3%). Il est dès lors important de sensibiliser les conducteurs au fait qu'il s'agit des seuls moyens efficaces pour lutter contre la somnolence au volant.

Systemes de détections du sommeil : pas pour tout de suite

L'année dernière, l'institut Vias a passé au crible plusieurs détecteurs « portatifs » pour détecter la fatigue au volant, dont une « bague ». Ces détecteurs sont loin d'être la solution idéale pour résoudre le problème la fatigue au volant. Ils donnent des signaux quand ils ne doivent pas et les utilisateurs ne leur font pas confiance. Entre-temps, certains constructeurs automobiles proposent en option des systèmes intégrés. Ces derniers tiennent compte de caractéristiques physiques comme les mouvements oculaires et analysent le comportement routier. Une obligation générale d'installer de tels dispositifs n'est cependant pas envisageable avant 2022, date préconisée par la Commission européenne pour en équiper tous les nouveaux modèles de voitures.

Conclusion

Conduire en étant somnolent peut entraîner de graves conséquences. Divers aspects influent sur l'état de fatigue au volant. L'heure à laquelle le conducteur prend le volant, la longueur du trajet et le fait qu'il ait suffisamment dormi jouent un rôle de premier plan. A l'approche des départs en vacances, il est essentiel de sensibiliser tous les conducteurs à l'importance d'une bonne préparation.

Dix conseils pour éviter la somnolence au volant

1. Dormez suffisamment la nuit avant votre départ. Un minimum de 8h est indispensable.
2. Si nécessaire, prévoyez de faire une étape pour dormir plutôt que d'effectuer le trajet en une seule traite.
3. Essayez d'éviter de conduire la nuit si c'est possible.
4. Ne vous fixez pas d'heure d'arrivée précise. Vous ne prendrez ainsi pas de risques inconsidérés pour respecter le planning établi.
5. Mangez léger et buvez beaucoup d'eau. Ne buvez pas d'alcool, même pendant le repas.
6. Ne vous fiez pas aux faux remèdes comme le café, la musique (forte) ou l'ouverture de la fenêtre. Ils n'ont que des effets de courte durée.
7. Faites une pause toutes les 2h. Planifiez votre voyage pour savoir où vous pouvez la faire.
8. Si vous êtes fatigué, faites une petite sieste de 15 à 20 minutes. Dormir plus longtemps peut avoir un effet contre-productif.
9. Si plusieurs occupants peuvent conduire, changez régulièrement de conducteur.
10. Veillez à ce que le passager à côté du conducteur soit toujours éveillé. C'est plus difficile pour le conducteur de rester éveillé si la personne à côté de lui dort

Personne de contact

Benoît Godart, porte-parole institut Vias : 0476/24.67.20.



Institut Vias
Chaussée de Haecht 1405 - 1130 Bruxelles - T +32 (0)2 244 15 11 - F +32 (0)2 216 43 42
info@vias.be - www.vias.be - BE 0432.570.411