

Etude exclusive – Route des vacances et somnolence au volant ¹

83 % des conducteurs réduisent leur temps de sommeil pour le départ en vacances



À la veille des grands départs en vacances, MMA dévoile les résultats de son étude sur la somnolence au volant. Alors que 64 % des Français² vont partir en voiture cet été et parcourir de longues distances, ils sont 83 % à modifier leur temps de sommeil en vue du départ. Se lever plus tôt ou se coucher plus tard, des changements qui engendrent des risques importants de somnolence au volant, toujours première cause d'accident mortel sur autoroute.

Une prise de risque forte sur la route des vacances

Cet été, 64 % des Français vont partir en vacances en voiture. Ils effectueront majoritairement de longues distances, puisque 51 % vont parcourir plus de 500 km pour se rendre sur le lieu de vacances.

83 % des conducteurs déclarent généralement modifier leur temps de sommeil en vue de ce départ : 79 % se lèvent plus tôt que d'habitude le jour même et 22 % se couchent plus tard la veille. La principale raison du réveil avancé est de profiter d'une circulation plus fluide (70 %). Pour ces trajets de vacances, les Français partent généralement en journée (88 %) et surtout très tôt le matin (51 %). Pour autant, 60 % des conducteurs admettent avoir déjà conduit de nuit pour les départs en vacances.

Par ailleurs, 73 % des Français ont déjà conduit plus de 2 heures sans faire de pause. Les principales raisons données sont en lien avec le désir d'arriver rapidement : 31 % ont hâte d'être sur le lieu de vacances et 26 % souhaitent arriver à une heure précise.

La somnolence au volant : un phénomène fréquent, mais mal combattu

64 % des conducteurs disent avoir déjà connu un épisode de somnolence au volant (picotements des yeux, difficultés à se concentrer, bâillements répétés...), dont la moitié à plusieurs reprises. Pour 52 % d'entre eux, cet épisode a eu lieu en se rendant sur le lieu de vacances.

Les idées reçues ont toujours la vie dure, puisque les Français envisagent de mauvaises solutions pour ne pas somnoler au volant. Ainsi, 57 % pensent que la somnolence peut être combattue en buvant un café, 49 % en ouvrant les fenêtres et 27 % en écoutant de la musique à un niveau fort. Par contre, la pause est bien intégrée, puisque 94 % des Français la citent comme solution.

Sensibiliser les conducteurs pour les départs en vacances

« La fatigue cumulée tout au long de l'année, associée aux longues distances à parcourir et à la hâte d'arriver à destination, font des départs en vacances des trajets propices à l'endormissement. Sachant que 5 heures de sommeil, ou moins, la veille d'un départ multiplie par 3 le risque d'accident, une bonne nuit de repos est indispensable avant de prendre la route. Au volant, dès les premiers signes de fatigue tels que des fourmillements dans les jambes ou des raideurs dans la nuque, une solution s'impose : faire une pause. », explique Fabian de Lacaze, en charge de la prévention des risques routiers chez MMA.

Cet été, pour sensibiliser les conducteurs aux risques de la somnolence au volant, MMA mène une campagne radio avec la diffusion de messages de prévention. Des articles thématiques et conseils pratiques sont également disponibles sur le site ZeroTracas.mma.

Les résultats complets de l'enquête sont disponibles sur simple demande.

¹ Etude réalisée en ligne par l'Ifop pour l'assureur MMA du 12 au 15 juin 2017 auprès d'un échantillon de 1 001 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, titulaire du permis B.

² Français détenteurs du permis B.

En savoir plus sur MMA Zérotracas

En matière de prévention, l'ambition de MMA est d'accompagner tous les acteurs de la route (piétons, automobilistes et 2 roues) au quotidien avec des informations accessibles et disponibles où que l'on soit : www.zerotracas.mma, applications iPhone / iPad et Android (PanoTracks, ASSR 1&2, BSR, formation 125 et Mon Appli Vélo) et réseaux sociaux.