

Information presse

Le Plessis-Robinson, le 28 Novembre 2024

Fatigue et somnolence au volant, les règles à respecter !

En France en 2023, la fatigue et son corollaire, la somnolence, ont été identifiées comme étant la cause directe de 4% des accidents mortels. Un pourcentage qui pourrait baisser si les automobilistes observaient quelques règles élémentaires.

Des causes multiples

Parmi les facteurs recensés au cours des trois dernières années, le “combo” fatigue/somnolence était à l’origine de 9% des accidents mortels survenus sur le réseau autoroutier. Il est en outre particulièrement présent chez les conducteurs âgés de 55 ans et plus¹. *“Les signes de fatigue et de somnolence sont explicites et il convient donc de les identifier pour en prévenir les conséquences. Il ne faut jamais oublier qu’un conducteur a 3 à 4 fois plus de risque d’avoir un accident dans les 30 minutes qui suivent les premiers signes de somnolence”*, rappelle **Karine Bonnet, directrice générale de DEKRA Automobile**.

Si la fatigue est liée aux conditions propres à la conduite prolongée d’une automobile (raideurs musculaires, inconfort oculaire, troubles de la concentration...), la somnolence relève des circonstances de la conduite (longs trajets, parcours monotone...) et du profil du conducteur (âge, qualité du sommeil, moment de la journée...). La superposition de tout ou partie de ces éléments augmente largement le risque d’hypovigilance, voire d’endormissement.

Prévenir avant tout

Avant même de commencer un long trajet, il est important d’avoir passé une nuit suffisamment reposante pour soulager le corps et le mental. Le fait de vouloir à tout prix “partir plus tôt” implique de se lever à une heure inhabituelle, ce qui va troubler le cycle naturel du sommeil et donc la capacité à demeurer éveillé. Dans la même idée, on évitera l’hyperactivité et le stress le jour même du départ.

Plus en lien avec les déplacements récurrents, la “dette de sommeil” (dormir moins des sept à huit heures nécessaires pour une parfaite récupération) a tendance à se généraliser, les Français ayant tendance à dormir moins de six heures par nuit du fait des temps de transport. Or, l’aspect répétitif des déplacements quotidiens réalisés en voiture va favoriser le risque d’endormissement.

Bien entendu, la consommation d’alcool, de stupéfiants, ou la prise de médicaments présentant un risque de somnolence (pictogramme jaune, orange ou rouge figurant sur les boîtes) sont à proscrire.



¹ Source Bilan Sécurité Routière 2023



Information presse

Des pauses indispensables

Toutes les “astuces” pour aider à rester éveillé sont à oublier. D’abord, on évitera soigneusement d’appuyer sur l’accélérateur au premier bâillement, au prétexte que rouler au-delà des limitations “oblige à garder les yeux bien ouverts”. C’est tout le contraire : l’excès de vitesse, parce qu’il implique que le cerveau traite plus d’informations plus rapidement, accélère surtout la fatigue mentale. Attention aussi à ne pas trop compter sur les courants d’air frais ou la musique “à fond” : ce sont des palliatifs inefficaces qui n’empêcheront pas les séquences d’un micro-sommeil (de 1 à 4 secondes) de survenir.

La pause de 15 à 20 minutes, réalisée toutes les deux heures lors d’un parcours long, reste une solution éprouvée. Un peu de marche, des mouvements d’assouplissement et d’étirement, une bonne oxygénation permettent au corps de se régénérer. La prise d’un café – si elle ne constitue nullement une “solution miracle” – peut aussi aider à stimuler la vigilance.

« En cas d’endormissement (ou de micro-sommeil) imminent ou constaté, l’arrêt pur et simple est vivement recommandé. Trouver un lieu sécurisé et faire une sieste non limitative est un réflexe indispensable : perdre une heure sur son temps de trajet vaut beaucoup mieux que de mettre sa vie et celle des autres usagers en danger » conclut Karine Bonnet.

Le groupe DEKRA édite chaque année un rapport européen de sécurité routière. Retrouvez toutes les éditions sur dekra-roadsafety.com.

À propos de DEKRA :

DEKRA a été fondée en 1925 pour assurer la sécurité routière par l’inspection des véhicules. Avec un champ d’action beaucoup plus large aujourd’hui, DEKRA est la plus grande organisation indépendante d’experts non cotée au monde dans le secteur des essais, de l’inspection et de la certification. En tant que fournisseur mondial de services et de solutions complètes, nous aidons nos clients à améliorer leurs résultats en matière de sûreté, de sécurité et de développement durable. En 2023, DEKRA a réalisé un chiffre d’affaires de près de 4,1 milliards d’euros. L’entreprise emploie actuellement près de 49 000 personnes qui offrent des services d’experts qualifiés et indépendants dans environ 60 pays sur les cinq continents. Avec une note de platine attribuée par EcoVadis, DEKRA fait désormais partie du premier pour cent des entreprises durables classées.

À propos de DEKRA Automotive SAS :

Numéro 1 mondial avec 28,5 millions de contrôles techniques réalisés dans le monde, DEKRA Automotive SAS gère en France un large réseau d’affiliés et de centres en propre. Couvrant avec plus de 1710 établissements l’ensemble du territoire national avec 1560 centres VL et 150 centres PL, garantissant aux usagers un contrôle technique impartial, répondant aux plus hauts standards de qualité. Depuis le 15 avril 2024, le réseau réalise dans plus de 900 de ses centres, des contrôles de la catégorie L (2-3 roues motorisés, quads et voitures sans permis).

DEKRA Automotive SAS gère 3 enseignes de contrôle technique automobile, DEKRA, NORISKO et AUTOCONTROL ainsi qu’une enseigne DEKRA pour le poids lourd et réalise près de 6.5 millions de contrôles par an. Acteur engagé au profit de la sécurité routière, DEKRA Automotive SAS poursuit en France la mission d’intérêt général portée depuis 1925 en Allemagne, par sa société mère, qui finance un pôle de recherche en prévention des accidents. Partenaire de la Délégation Interministérielle à la Sécurité Routière depuis 2000, étendue en 2008 en signant la charte européenne, DEKRA Automotive SAS mène de nombreuses actions de sensibilisation et de prévention, dans ce cadre. (Sites dekra-norisko.fr / dekra-pl.com).