

Etude exclusive – Route des vacances et somnolence au volant¹

81 % des conducteurs réduisent leur temps de sommeil avant leur départ en vacances



À la veille des grands départs en vacances et du grand chassé croisé de l'année, MMA dévoile les résultats de son étude sur la somnolence au volant. Cette année, 55 % des Français² qui partiront en vacances en voiture rouleront plus de 500 km. Pour parcourir ces longues distances, ils sont 81 % à modifier leur temps de sommeil en vue du départ ; en se levant plus tôt ou se couchant plus tard. Des changements qui engendrent des risques importants de somnolence au volant, toujours première cause d'accident mortel sur autoroute. La preuve : 63 % des conducteurs reconnaissent avoir déjà connu un moment de somnolence...

Une prise de risque forte sur la route des vacances

Cet été, 54 % des Français vont partir en vacances en voiture. Ils effectueront majoritairement de longues distances, puisque 55 % d'entre eux (+ 4 % vs 2017) vont parcourir plus de 500 km pour se rendre sur le lieu de vacances.

81 % des conducteurs déclarent modifier leur temps de sommeil en vue de ce départ. Parmi ceux là, **79 % se lèvent plus tôt que d'habitude et 23 % se couchent plus tard la veille**. Certains cumulent même, en se couchant plus tard et se levant plus tôt !

La principale raison du réveil avancé est de profiter d'une circulation plus fluide (73 %). Les trois quarts des conducteurs sur la route tiennent compte des prévisions de trafic (surtout les vacanciers franciliens : 84 %), notamment pour déterminer l'heure de leur départ (41 %), le jour (29 %) ou l'itinéraire (29 %). En général lorsque l'heure de départ est modifiée, cela s'accompagne d'un coucher plus tôt à 72 %, mais **3 fois sur 10 c'est le temps de sommeil qui est réduit**.

Par ailleurs, 73 % des Français admettent avoir déjà conduit plus de 2 heures sans faire de pause. Une habitude plus présente chez les hommes (77 %) et les plus jeunes (79 % des 25-34 ans). Les principales raisons données sont identiques à l'an passé : 30 % ont hâte d'être sur le lieu de vacances et 23 % souhaitent arriver à une heure précise. Il semble important de souligner que dans près d'un quart des cas, **les conducteurs n'ont pas conscience de l'impact de la fatigue sur leur conduite**. Une insouciance en progression de 6 points par rapport à 2017.

La somnolence au volant : un phénomène fréquent, combattu avec de mauvaises solutions

63 % des conducteurs disent avoir déjà connu un épisode de somnolence au volant (picotements des yeux, difficultés à se concentrer, bâillements répétés...), dont les 2/3 sur autoroutes. Pour près de la moitié d'entre eux, cet épisode a eu lieu en se rendant sur le lieu de vacances, dont 17 % « plusieurs fois ».

Les idées reçues ont toujours la vie dure, puisque les Français envisagent de mauvaises solutions pour ne pas somnoler au volant. Mais point positif, elles sont tout de même en baisse : un début de prise de conscience ?



Ainsi, 53 % (- 4 %) pensent que la somnolence peut être combattue en buvant un café, 48 % en ouvrant les fenêtres (- 1 %) et 25 % en écoutant de la musique à un volume élevé (- 2 %).. Par contre, la pause est toujours bien intégrée, puisque 94 % des Français la citent comme une 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 la somnolence au volant. Cette somnolence entraîne des périodes de micro-sommeils de 1 à 4 secondes qui sont évidemment très dangereuses. Et 4 secondes sur autoroute correspondent à près de 150 mètres parcourus les yeux fermés. Les solutions sont pourtant simples : le sommeil et la pause. Sachant que dormir 5 heures 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 des vacances. Ensuite au volant, dès les premiers signes de fatigue, tels que des fourmillements dans les jambes ou des raideurs dans la nuque, faites une pause.* », explique Cécile LECHERE, 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 de sensibilisation en 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.

Contact Presse : agence Entre nous soit dit – Claire Mathurin

Tél. : 01 40 29 15 54 - Port. : 06 30 10 92 22 - Mail : cmathurin@entrenousoitdit.fr

¹ Etude réalisée en ligne par l'Ifop pour l'assureur MMA du 19 au 21 juin 2018 auprès d'un échantillon de 1 000 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 et réseaux sociaux.