

Sécurité - Santé

Somnolence au volant



Il existe des tas de raisons pour piquer du nez au volant mais une seule solution pour l'éviter : faire une pause !

Quelques chiffres

On estime que la somnolence est responsable de 10 à 20% des accidents mortels sur nos routes et de 20 à 30% des accidents mortels sur autoroute. Un conducteur ayant dormi 5 heures en moyenne par nuit quelques jours consécutifs risque 6 fois plus d'avoir un accident qu'un conducteur qui a dormi 8h en moyenne.

Par ailleurs, prendre le volant après une nuit blanche équivaut à conduite avec un taux d'alcool d'environ 1⁰/₀₀ !

En Wallonie

Selon une étude réalisée par l'AWSR en 2015, plus d'un conducteur sur 10 déclare se sentir somnolant au volant

au moins une fois par mois. Alors qu'une courte sieste est la seule et unique solution pour lutter contre la somnolence au volant, environ 40% des conducteurs wallons pensent encore qu'il ne s'agit pas d'un moyen efficace. Beaucoup d'entre eux sont convaincus de l'utilité de solutions qui sont pourtant inefficaces comme refroidir l'habitacle (56%), parler à un passager (42%) ou encore augmenter le volume de la musique (27%).

Quelques conseils pour les vacanciers

La somnolence au volant survient souvent lors de longs trajets. Quelques petits conseils peuvent être appliqués pour éviter de piquer du nez.

- Adopter l'hygiène de vie qui s'impose avant le grand départ : une bonne nuit de sommeil d'au moins 8h et un repas léger avant de prendre la route.
- Planifier son trajet et prévoir des pauses de 15 minutes toutes les 2h.
- En règle générale, on est moins vigilant entre 2h et 5h et entre 13h et 16h. A ces moment-là, il vaut donc mieux confier le volant à un conducteur « frais et dispo » si on a déjà quelques heures de conduite derrière soi ou même prévoir de passer la nuit dans un hôtel et reprendre la route le lendemain.
- En cas de fatigue, la seule solution est de s'arrêter, prendre un café et faire une mini sieste de 15 à 20 minutes, ce qui correspond au temps nécessaire pour que le café puisse faire son effet.

AWSR ASBL

Agence Wallonne pour la Sécurité Routière
Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur
081/821.300 - www.awsr.be