

DEPARTS EN VACANCES

Risque de somnolence au volant : 1 vacancier sur 2 réduit son temps de sommeil avant le départ

Paris, le 29 juin 2011 – L'étude TNS Sofres réalisée en juin 2011 démontre que 48 % des vacanciers dorment moins la nuit qui précède leur départ en vacances, engendrant des risques importants de somnolence au volant, première cause d'accidents sur autoroute.*

Les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA s'associent pour rappeler aux automobilistes qu'il faut prendre la route reposé et faire une pause aux premiers signes de fatigue.



Les chiffres à retenir de l'étude TNS Sofres*

48 % des vacanciers dorment moins la nuit avant un départ en vacances en voiture. En voici les raisons :

- 23 % écourtent leur nuit pour partir à des heures où la circulation est plus fluide
- 16 % pour être sûr de ne rien oublier en évitant le stress du départ
- 15 % pour finir les préparatifs
- 15 % pour éviter la chaleur
- Et, contrairement aux idées reçues, seulement 8 % dorment moins pour charger les bagages dans la voiture.

Un risque de somnolence au volant accru

Cette diminution du temps de sommeil augmente fortement les risques de somnolence au volant et donc d'accidents mortels sur les autoroutes.

« Il ne faut oublier que la somnolence est responsable d'1 mort sur 3 sur autoroute. Alors pour éviter de prendre la route en étant trop fatigué, il est nécessaire de bien préparer son départ. A J-15 : vérification de la voiture, à J-3 : consultation de l'itinéraire, à J-2 : bouclage des valises, à J-1 : dîner léger et couché tôt », précise Stéphane Daeschner, en charge de la prévention des risques routiers de MMA.

La solution face à la somnolence est de faire des pauses régulières, dès que la fatigue se fait sentir : difficultés à se concentrer, picotement des yeux, bâillements répétés, fourmillement dans les jambes, besoin incessant de changer de position, raideur dans la nuque, dans le dos... !

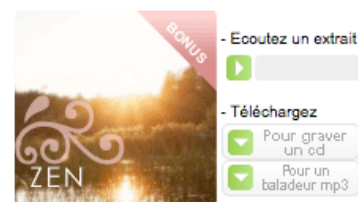
Une campagne de prévention pour sensibiliser les vacanciers

Les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA s'associent cet été pour lutter contre la somnolence à travers diverses actions de prévention :

- **Une campagne radio** sur 107.7 FM, NRJ, Rires et Chansons, Nostalgie, Chérie FM
- **Des podcasts audio** de conseils pour bien préparer sa voiture, son voyage, ses bagages, etc.
- **Un site Internet dédié, www.somnolence-au-volant.fr**, sur lequel les internautes peuvent télécharger librement un ou plusieurs morceaux de musique « Zen » (sur clé USB, lecteur MP3, iPhone, iPod, CD...) pour faire une pause dans les meilleures conditions qui soient.

« Avec ces morceaux de musique disponibles gratuitement, nous souhaitons réellement inciter les automobilistes à prendre le temps de faire des pauses zen pour diminuer leur état de somnolence », précise Laurence Guillerm, Directrice de la communication des sociétés d'autoroute.

- **Des dossiers thématiques** sur les sites Internet Zérotracas.com et Autoroutes.fr



* Chiffres issus de l'enquête TNS Sofres réalisée pour MMA et les sociétés d'autoroute en juin 2011 auprès d'un échantillon de 2 000 personnes de 18 ans et plus.