

# PRENDRE CONSCIENCE DU RISQUE

JUIN 2018, RTL ET LA FONDATION VINCI AUTOROUTES MÈNENT UNE EXPÉRIENCE POUR ÉVALUER LES RISQUES DE SOMNOLENCE ET D'INATTENTION AU VOLANT EN CONDITIONS RÉELLES DE CONDUITE.

1 ALLER PARIS/BIARRITZ DE JOUR

+

1 RETOUR BIARRITZ/PARIS DE NUIT



## 101 KM

CUMULÉS  
EN ÉTAT DE SOMNOLENCE  
SUR LE TRAJET DE NUIT

... 2 MINUTES  
CUMULÉES DE SOMMEIL RÉEL  
ENTRE 4 H ET 5 H DU MATIN



... SOIT 32 KM CUMULÉS  
SANS REGARDER LA ROUTE  
SUR LE TRAJET DE JOUR



« Ce qui est hallucinant c'est que je ne l'ai pas senti, il y a un énorme décalage entre ce que l'on ressent et ce que montrent les enregistrements. Nous pensons tous pouvoir être assez éveillés pour continuer notre trajet alors même que notre corps nous dit le contraire, et cela malgré l'expérience importante qui est la mienne en matière de conduite. »

C. BOURROUX, CONDUCTEUR DU VÉHICULE, JOURNALISTE SPÉCIALISTE AUTO À RTL

\* Source : Expérience « les risques liés à la somnolence et à l'inattention au volant en conditions réelles de conduite 2018 » Fondation VINCI Autoroutes. Dr QUERA-SALVA - Centre du Sommeil de l'Hôpital Raymond Poincaré AP-HP et Toucango.

## L'OTRE et la Fondation VINCI Autoroutes

partagent la volonté d'accompagner les professionnels de la route en les sensibilisant aux risques de perte de vigilance au volant. Les nouveaux modes de communication, les équipements des véhicules de plus en plus nombreux et perfectionnés et la tendance générale de la population à réduire son temps de sommeil sont très souvent à l'origine de la perte d'attention des conducteurs. **Rappeler les bonnes pratiques** est donc essentiel pour prévenir les risques en résultant.

### L'OTRE

Organisation des Transporteurs Routiers Européens, l'OTRE est une fédération professionnelle créée en 2000. Composée d'entités territoriales et de structures sectorielles, elle est l'unique organisation patronale à représenter toutes les entreprises de la branche du transport routier. L'OTRE a pour vocation de défendre l'intérêt des PME françaises à capitaux patrimoniaux. Elle est l'organisation patronale des PME au service des personnes et de l'économie.

### La Fondation VINCI Autoroutes

Créée en 2011, la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et d'aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre sécurité. Ses trois champs d'action sont les suivants : financer des recherches scientifiques innovantes sur les comportements à risque; mener des campagnes d'information pour sensibiliser les conducteurs; et soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

Réalisé en collaboration avec la Caisse Nationale d'Assurance Maladie et Promotrans.



Pour plus d'informations :  
otre.org  
fondation.vinci-autoroutes.com

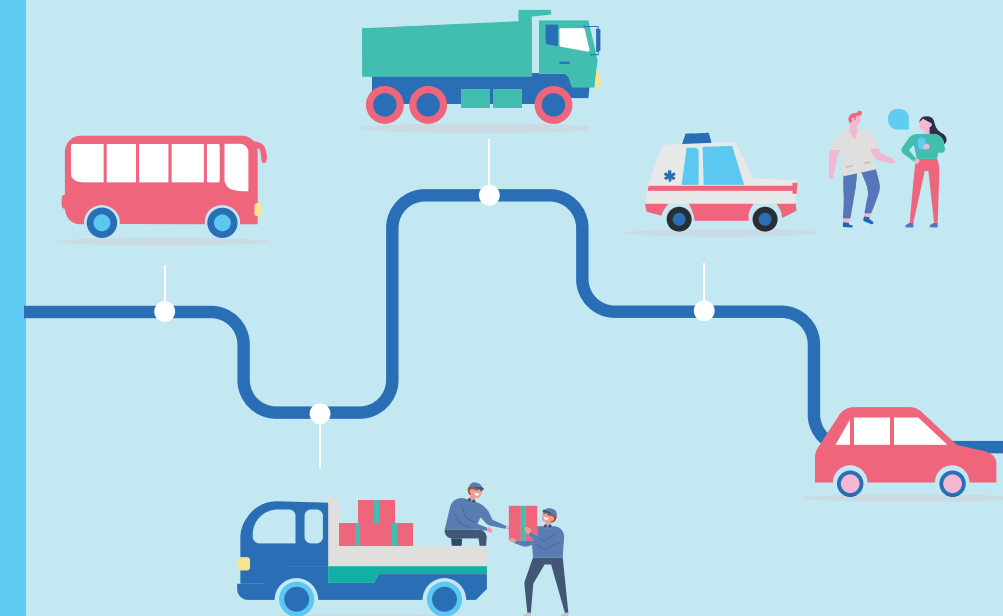


FONDATION  
Pour une conduite responsable



Inattention, distraction,  
sommolence...

## ET VOUS, PROFESSIONNELS DE LA ROUTE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?



FONDATION  
Pour une conduite responsable



01

## OUTILS D'ASSISTANCE

### À LA CONDUITE



L'utilisation des outils d'assistance à la conduite (régulateur simple ou adaptatif, limiteur, système de contrôle de trajectoire) a un impact sur la vigilance du conducteur :

- Augmentation du temps de réaction,
- Baisse du niveau d'éveil lorsque les outils d'assistance à la conduite sont activés,
- Risques de collision significatifs en cas d'obstacle non détecté,
- Contrôle plus aléatoire des trajectoires.



**LE TEMPS DE RÉACTION EST ALLONGÉ DE PLUS D'UNE SECONDE FACE À UN ÉVÈNEMENT LORSQUE L'ON UTILISE LE RÉGULATEUR\* SOIT 40 M À 130 KM/H AVANT D'APPUYER SUR LA PÉDALE DE FREIN**

### COMMENT LES UTILISER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

- Lire les notices d'utilisation avant la prise en main du véhicule
- Se former à l'usage du système d'activation et désactivation des modes d'assistance
- Éviter d'utiliser ces outils en zone à risque (zone de travaux ou de trafic en accordéon)
- Rester vigilant et bannir l'utilisation des distracteurs
- S'arrêter dès les premiers signes de somnolence

\* Source : étude Ci2N – Université de Strasbourg pour la Fondation VINCI Autoroutes – 2013

02

## SOMNOLENCE



Le besoin de sommeil est propre à chacun et évolue au fil de l'âge. Pour déterminer si son temps de sommeil quotidien est suffisant, il suffit de le comparer à son temps de sommeil pendant le week-end ou la période des vacances. La somnolence est un état intermédiaire entre la veille et le sommeil caractérisé par un besoin irrésistible de dormir.

### Pourquoi respecter son besoin de sommeil ?

- Le manque de sommeil agit sur le comportement en multipliant le risque d'erreurs, l'agressivité et les risques de somnolence,
- Le manque de sommeil agit sur la santé, il peut générer des problèmes d'obésité, de diabète ou cardio-vasculaires, ...



# 28%\*

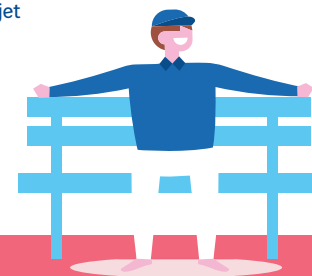
**DES CONDUCTEURS PL DORMENT MOINS DE 6 HEURES LA VEILLE DE LEUR DÉPART**



### COMMENT S'EN PRÉMUNIR ?

- Faire des nuits complètes (7 à 8 h) de façon régulière
- Limiter sa consommation de café à 4 tasses par jour
- Avoir une alimentation équilibrée
- Faire de l'exercice régulièrement
- Vérifier l'effet des médicaments prescrits sur la vigilance
- Maintenir une température modérée dans le véhicule
- Effectuer des pauses régulières tout au long du trajet
- S'arrêter dès les premiers signes de fatigue (bâillements, paupières lourdes, nuque raide) sur une aire ou un parking
- Ne pas consommer d'alcool

\* Source : étude sur la somnolence des conducteurs PL – Hôpital Raymond Poincaré de Garches / AP-HP pour la Fondation VINCI Autoroutes – 2014



03

## DISTRACTEURS



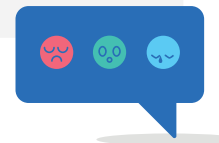
L'utilisation des outils connectés en conduisant (conversation téléphonique, SMS, utilisation d'applications, réseaux sociaux, réglage du GPS) a un impact sur l'attention et augmente sensiblement les risques.

### Parmi les effets :

- Diminution de 30% de la conscience de l'environnement routier,
- Allongement du temps de réaction à l'approche d'une zone à risque,
- Trajectoires plus aléatoires.



**1 FRANÇAIS SUR 3 TÉLÉPHONE EN CONDUISANT -> ALLONGEMENT DU TEMPS DE RÉACTION : + 100 M À 130 KM/H\***



### COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?



- Anticiper, mieux s'organiser, prévenir son entourage (famille, amis, collègues) que l'on prend le volant et que l'on ne répond pas en conduisant
- Utiliser le téléphone et les applications lorsque le véhicule est à l'arrêt
- Régler son GPS avant le départ
- Ne pas appeler une personne en situation de conduite

\* Sources : étude Ci2N – Université de Strasbourg pour la Fondation VINCI Autoroutes – 2014 et Baromètre de la conduite responsable 2018 IPSOS pour la Fondation VINCI Autoroutes