

## Communiqué de presse

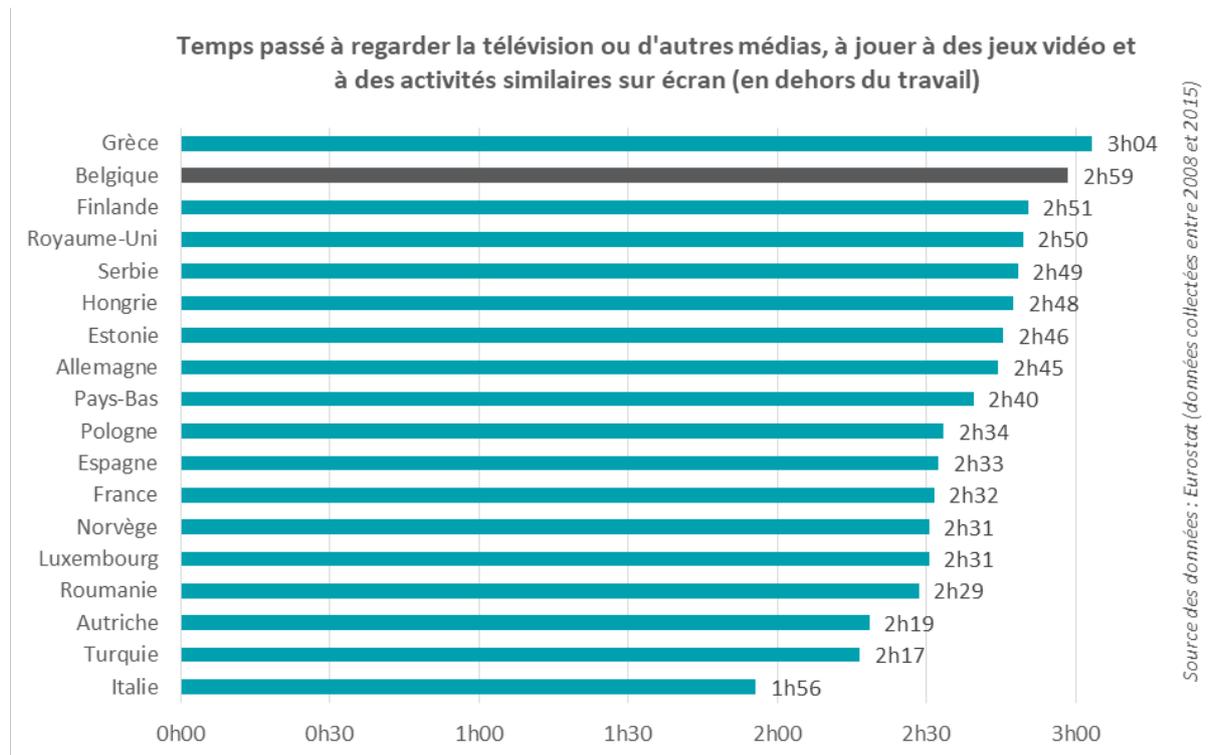
### L'AWSR lance une nouvelle campagne de sensibilisation qui fait la promotion... du sommeil !

4 février 2020

Les enquêtes montrent que notre sommeil se détériore. Ce phénomène a des conséquences souvent sous-estimées sur nos routes. C'est pourquoi l'AWSR lance une nouvelle campagne de sensibilisation qui invite les conducteurs à passer une bonne nuit, pour faire bonne route.

#### Accro aux écrans

Selon une étude européenne, le Belge passe en moyenne près de 3h chaque jour devant des écrans en dehors du temps de travail, se classant en 2<sup>e</sup> position parmi 18 pays.



Le phénomène du « Binge Watching » est notamment apparu, avec le développement des plateformes de streaming et téléchargement : 38,3% des Belges déclarent ainsi regarder parfois 3 épisodes ou plus d'une série TV à la suite.

Ces habitudes liées aux « écrans » ne sont pas sans conséquence sur le sommeil. Quand vient l'heure d'aller dormir, beaucoup ont en effet du mal à se déconnecter et retardent l'heure du coucher. Et quand on n'est pas connecté, on a toujours quelque chose à faire et trop peu de temps pour le faire. On aura aussi tendance à rogner sur notre sommeil plutôt que de barrer quelque chose dans notre agenda.

Résultat ? Entre 2008 et 2018, le pourcentage de Wallons disant souffrir de fatigue chronique a fortement augmenté, pour passer de 4,8 à 8,7% de la population. Près d'un Wallon sur trois déclare aussi présenter des troubles du sommeil, notamment des difficultés d'endormissement.

### La somnolence, cet ennemi invisible sur la route

Une dette de sommeil, qui selon les cas devient chronique, va nous rendre somnolents dans la journée lors d'activités monotones, comme la conduite d'un véhicule. Un conducteur ayant dormi 5h en moyenne par nuit pendant plusieurs jours consécutifs risque 6 fois plus d'avoir un accident qu'un conducteur qui a dormi 8h en moyenne, soit un sur-risque équivalent à celui d'une personne qui roulerait avec plus de 1g/l d'alcool dans le sang. Les statistiques le prouvent : sur les routes, on estime qu'au moins 1 accident corporel sur 6 est dû à la somnolence, voire plus sur les autoroutes, où les trajets sont plus monotones.

### Lutter contre le sentiment d'invulnérabilité

Plus de 1 conducteur wallon sur 2 se dit capable de résister à la fatigue pour un trajet de 1h ou moins ! Et pourtant, la somnolence altèrera ses facultés sans qu'il s'en rende compte. Les accidents qui en résultent sont souvent graves car le conducteur n'a pas tenté de freiner.

Pour conscientiser les conducteurs à ce véritable fléau, l'AWSR a choisi une approche **ancrée dans le quotidien**. Sur le réseau en bordure des routes, l'AWSR a opté pour des affiches impactantes où **le message occupe toute l'attention**, invitant le conducteur à récupérer des heures de sommeil. Plusieurs variantes permettent à chacun de se reconnaître dans l'une des situations.



La campagne est également adaptée aux différents publics et à leur consommation des médias. Elle sera ainsi relayée sur les **réseaux sociaux** à des moments choisis ainsi qu'en **radio**, où on pourra aussi retrouver plusieurs déclinaisons différentes selon la chaîne et son public.

Plus vous êtes reposé, mieux vous conduisez. Tel est le message. Au fond, c'est simple comme bonne nuit. Et si on se préparerait dès maintenant pour la journée mondiale du sommeil, le 13 mars prochain ?

### Contact Presse :

Patric DERWEDUWEN – 0496 80 77 75

Sources : Etude HETUS 2010 Eurostat, CIM Establishment Survey 2018-2019, Enquêtes de santé 2013 et 2018 de Sciensano, Enquête AWSR 2017

## **ANNEXE**

### **Quelques conseils pour les longs trajets en prévision des vacances de carnaval**

- Prévoir de dormir suffisamment (minimum 8h) la veille du départ et idéalement les jours qui précèdent.
- En cas de prise de médicaments avant le départ (mais ceci s'applique également pour tous les autres déplacements), s'assurer auprès de son médecin ou de son pharmacien qu'ils n'ont pas d'effet sur la conduite.
- Pendant le trajet, se montrer particulièrement vigilant entre 2h et 5h du matin et entre 13h et 15h car il s'agit des périodes les plus propices à l'endormissement. A ces moments-là, il vaut donc mieux confier le volant à un autre conducteur présent dans la voiture ou même prévoir de passer la nuit dans un hôtel et reprendre la route le lendemain.
- Eviter les repas trop lourds en cours de route. Les glucides et les lipides favorisent la somnolence entre 1/2 h et 1 h après leur absorption. Ne pas consommer d'alcool.
- S'arrêter dès les premiers signes de fatigue (difficulté à maintenir la tête droite, regard qui se fixe, besoin constant de changer de position, tendance à se frotter le visage, les mains, le cou) pour faire une courte sieste (15-20 minutes) ou passer le volant à un autre conducteur.

### **A noter**

- Les troubles du sommeil non traités (apnées du sommeil, insomnie chronique) constituent un facteur aggravant la somnolence diurne, de même que la prise de certains médicaments. Il est recommandé de consulter son médecin en cas de doute. La consommation d'alcool peut aussi avoir un effet sédatif.

\*\*\*