



1 ACCIDENT SUR 6 EST DÛ À UN MAUVAIS SOMMEIL

Ce 19 mars est la journée internationale du sommeil. Depuis quelques années, la qualité du sommeil des Wallons ne cesse de se détériorer. Près d'un Wallon sur trois¹ déclare présenter des troubles du sommeil, notamment des difficultés d'endormissement. Et cette fatigue chronique s'est malheureusement amplifiée avec les effets de la crise COVID-19 sur notre quotidien. Ce phénomène a des conséquences souvent sous-estimées par les usagers sur nos routes, proches d'une surconsommation d'alcool.

C'est le moment pour l'AWSR de les y sensibiliser et de les conseiller, à l'approche du changement d'heure fin de ce mois, et des vacances prochainement.

Le sommeil : tendance et effet de la crise covid

Ces 10 dernières années, le pourcentage de Wallons disant souffrir de fatigue chronique a augmenté de 80%, passant de 4,8 à 8,7%² de la population. **Et cela empire en 2020, depuis la crise sanitaire, on constate trois fois plus de cas d'insomnie dans la population².**

En effet, depuis 1 an maintenant, **notre rythme d'activité est bousculé** entre télétravail et confinement : nous n'avons plus les effets d'entraînement du lever et coucher liés à nos activités professionnelles, sociales ou sportives. Cette absence de routine tend à déstabiliser notre horloge biologique. À cela s'ajoute le temps passé devant les écrans : il a augmenté considérablement³ dû au télétravail, entre autres. **Nous passons aujourd'hui plus de 5 heures par jour devant un**

¹ Selon une étude de la VUB

² Selon une enquête de santé de Sciensano

³ 2020 a été une année record en termes de trafic internet et de téléphone selon une étude de Telenet

écran⁴. Or un déficit de sommeil impacte l'énergie de chaque individu lors de ses interactions avec son environnement, y compris sur la route.

La somnolence, cet ennemi invisible, aussi dangereux que l'alcool sur la route

Une dette de sommeil va nous rendre particulièrement somnolents lors d'activités monotones, comme la conduite d'un véhicule. Un conducteur ayant dormi en moyenne de 5h par nuit pendant plusieurs jours consécutifs risque **6 fois plus d'avoir un accident** qu'un conducteur qui a dormi 8h en moyenne. Cela signifie **un sur risque équivalent à celui d'une personne qui roulerait avec plus de 1g/l d'alcool dans le sang (soit le double du taux légal !)**.

Pour le motard, le risque est bien plus élevé encore. Sous le coup de la fatigue, un motard a **14 fois plus de risque de chute**.⁵

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 moins variés.

Et pourtant, plus de 1 conducteur wallon sur 2 se dit capable de résister à la fatigue pour un trajet de 1h ou moins. Les accidents qui en résultent sont souvent graves, car le conducteur n'a pas tenté de freiner.

Changement d'heures et vacances de printemps : quelques conseils pratiques

Dans ce contexte, avec le passage à l'heure d'été et l'arrivée des vacances de printemps qui se profilent, l'Agence wallonne pour la Sécurité routière tient à conscientiser et à conseiller les usagers de la route quant à leur vulnérabilité sur les routes en cas de fatigue.

Pour la sécurité de tous.

Conseils pratiques à adopter pour limiter les risques d'endormissement au volant : il est recommandé de manger léger et sans alcool avant de prendre le volant, de maintenir une bonne température dans l'habitacle (ni trop chaud ni trop froid), de faire une sieste d'au moins 30 minutes.

Ensemble, partageons mieux la route pour préserver la vie de tous.

Contact Presse

Michael SCHOLZE

0483/764.416 – 081/821.329

michael.scholze@awsr.be

www.awsr.be



⁴ Selon l'étude Digital 2021 Belgium de Datareportal

⁵ Étude réalisée par la Fondation Vinci en 2017.