



**Long trajet  
en vue ?  
Faites un break  
toutes les 2h.**

## **ROULER FATIGUÉ : UN DANGER SOUS-ESTIMÉ**

Les yeux qui piquent, la tête lourde, le regard fixe, ces signes ne trompent pas, ils nous avertissent de la nécessité de dormir. Lorsqu'ils surviennent au volant, il est important de ne pas les ignorer car le risque de s'endormir en conduisant est bien présent.

Sur nos routes, environ 1 accident sur 5 serait ainsi lié à la somnolence. Des collisions dont les conséquences sont souvent graves, le conducteur n'ayant généralement pas freiné.

La route des vacances et ses trajets sur autoroute, souvent longs et monotones, parfois réalisés pendant la nuit, multiplient les risques d'endormissement au volant. Alors qu'en cette période, de nombreux Wallons partent ou reviennent de vacances et que plus de 60% d'entre eux le font en voiture, l'AWSR active une campagne de sensibilisation pour lutter contre la fatigue au volant.

### **1 Wallon sur 2 est fatigué au volant**

Selon une nouvelle enquête de l'AWSR,<sup>1</sup> près d'1 conducteur wallon sur 2 (47%) déclare au moins occasionnellement prendre le volant en se sentant fatigué ou somnolent. **1 conducteur sur 5 (22%) reconnaît même parfois conduire en ayant tellement sommeil qu'il a du mal à garder les yeux ouverts.**

On constate que les jeunes sont les plus touchés par la fatigue au volant. Presque 6 conducteurs âgés entre 18 et 34 ans sur 10 (58%) déclarent en effet qu'il leur arrive de conduire en se sentant fatigués ou somnolents contre un peu moins de 3 sur 10 (30%) chez les conducteurs âgés de 55

<sup>1</sup> 1.000 Wallons interrogés

ans et plus. Cela s'explique principalement par le fait que les jeunes ont un besoin physiologique de sommeil plus important que les personnes plus âgées, et que celui-ci n'est pas toujours satisfait en raison de leurs activités et habitudes de vie. Ils ont également davantage tendance à conduire le soir ou la nuit, des moments où le risque de somnolence est évidemment plus important.

### Des effets comparables à l'alcool

Les risques liés à la somnolence au volant sont souvent sous-estimés. 1 conducteur sur 6 (15%) estime ainsi qu'il ne se met pas en danger en prenant le volant tout en étant fatigué.

L'impact de la fatigue sur la conduite peut pourtant être important, même comparable à celui provoqué par la consommation d'alcool. Un conducteur somnolent sera moins attentif, il aura des difficultés à maintenir sa trajectoire ainsi qu'un temps de réaction et des réflexes plus lents et moins précis. Plus le nombre d'heures de sommeil perdues augmente, plus les risques liés à la fatigue au volant seront importants. Ainsi, **les capacités de conduite d'un conducteur n'ayant plus dormi depuis 17h sont similaires à celles d'une personne avec une alcoolémie de 0,5 g/l de sang, soit l'équivalent de 2 ou 3 verres d'alcool.**

Et il n'est pas nécessaire de rester de nombreuses heures sans dormir, accumuler un manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité augmente également les risques. Ainsi, dormir seulement 5h par nuit pendant plusieurs jours augmente de 6 fois le risque d'accident. En Wallonie, près d'1 conducteur sur 10 (9%) indique souffrir d'une mauvaise qualité de sommeil. La somnolence au volant est donc une problématique qui touche plus que probablement une grande partie des conducteurs et beaucoup d'entre eux pensent pouvoir lutter contre l'envie de s'endormir. Plus d'1 conducteur wallon sur 3 (36%) s'estime en effet capable de résister à la fatigue au volant.

### Les microsommeils ou s'endormir sans s'en rendre compte

En réalité, il existe un risque de s'assoupir sans même s'en rendre compte, c'est ce qu'on appelle les micro-sommeils.

Des épisodes de sommeil très courts, généralement plusieurs secondes, dont un conducteur peut ne pas être conscient. Ils surviennent généralement lorsqu'une personne très fatiguée effectue des tâches monotones comme conduire sur une autoroute où il y a très peu de trafic et où l'attention est peu sollicitée. C'est d'ailleurs principalement sur autoroute que surviennent les accidents liés à la somnolence au volant.

La personne en micro-sommeil peut avoir les yeux ouverts mais son cerveau ne traite plus les informations comme d'habitude et au volant, cela peut avoir d'énormes conséquences. Les accidents provoqués par la somnolence sont d'ailleurs souvent graves car le conducteur assoupi ne freine pas ou très peu avant la collision.

## A quel moment s'arrêter ?

1 conducteur sur 6 (16%) indique que lorsqu'il se sent fatigué au volant, ce qui compte le plus pour lui est d'arriver au plus vite à destination. Pour éviter de s'endormir en conduisant, il est pourtant nécessaire de faire une pause dès les premiers signes de fatigue. La difficulté à maintenir la tête droite, le regard qui se fixe, le besoin constant de changer de position, la tendance à se frotter le visage, les mains, le cou... sont autant de signes que le corps envoie pour inciter le conducteur à s'arrêter.

La seule solution alors efficace est de **faire une courte sieste (15-20 minutes)** éventuellement après avoir consommé une boisson stimulante comme un café qui pourra porter ses effets au réveil. Près d'1 conducteur wallon sur 5 (19%) estime à tort que d'autres solutions fonctionnent pour lutter contre la fatigue au volant, comme ouvrir la fenêtre, parler à un passager ou écouter de la musique.

Certaines tranches horaires sont par ailleurs biologiquement plus propices à la somnolence : **entre 2h et 6h du matin et en début d'après-midi entre 13h et 16h**. Il est donc important de se montrer particulièrement vigilant lors de ces périodes.

## Un break toutes les 2 heures sur la route des vacances

Des températures élevées, un long trajet sur autoroute, parfois pendant la nuit, un conducteur fatigué de ses dernières semaines de boulot, sur la route des vacances, tous les ingrédients sont réunis pour provoquer des accidents liés à la somnolence.

L'AWSR active dès lors une campagne de sensibilisation pour conscientiser les conducteurs aux risques et les aider à les éviter. Elle sera diffusée pendant tout le mois d'août, sur les réseaux sociaux et dans 170 stations-service en Wallonie.

Avant un long trajet, avoir une bonne hygiène de sommeil, se reposer avant le départ et manger léger permettent de limiter les risques de somnolence. L'AWSR rappelle également qu'il est essentiel de planifier l'itinéraire en prévoyant des pauses de 15 minutes toutes les 2h. Le trajet sera un peu plus long mais ce n'est qu'un faible prix à payer pour arriver à destination en toute sécurité.

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

### Contact Presse

Belinda DEMATTIA  
0498/048.361 – 081/821.329  
[belinda.demattia@awsr.be](mailto:belinda.demattia@awsr.be)  
[www.awsr.be](http://www.awsr.be)