



CHANGEMENT D'HEURE : RISQUE ACCRU DE SOMNOLENCE AU VOLANT LA SEMAINE PROCHAINE

Le passage à l'heure d'été ce week-end nous fera perdre une heure de sommeil, ce qui peut entraîner de la fatigue, surtout dans la semaine qui suit.

Au volant, cette baisse d'énergie peut provoquer de la somnolence et augmenter le risque d'accident. Selon l'AWSR, la somnolence multiplie jusqu'à 8 fois le risque de collision et on estime qu'elle serait impliquée dans un quart des accidents de la route.

Face à ce constat, l'AWSR invite tous les usagers à redoubler de vigilance dès lundi et rappelle quelques gestes simples à adopter pour limiter les risques de somnolence au volant.

Le passage à l'heure d'été provoque de la fatigue

Le passage à l'heure d'été, prévu ce week-end, modifie notre temps de sommeil et impacte la luminosité. Ces changements peuvent perturber l'horloge biologique et accentuer la fatigue, en particulier au réveil. Quelques jours sont nécessaires pour s'adapter à ce « décalage horaire ».

Durant cette période, le risque d'accidents liés à la somnolence peut augmenter, notamment lors des trajets matinaux. Le lever du soleil étant retardé, l'absence de lumière naturelle est en effet susceptible d'affecter la vigilance. En fin de journée, bien que la luminosité prolongée puisse donner l'impression d'être plus éveillé, la fatigue accumulée peut également augmenter le risque de s'endormir au volant.

1 conducteur sur 2 admet rouler en étant somnolent

Cette fatigue peut entraîner de la somnolence, un état intermédiaire entre l'éveil et le sommeil naturel au moment du coucher, mais particulièrement risquée au volant. La somnolence diminue en effet la vigilance et augmente le risque d'endormissement et donc d'accident, souvent grave. En situation à risque, le conducteur assoupi ne freine pas, ou trop tard, et ne tente pas de manœuvre d'évitement, ce qui aggrave la violence du choc.

Selon une étude récente de l'AWSR, près d'un automobiliste wallon sur deux (49 %) admet avoir conduit en se sentant fatigué ou somnolent au cours du mois écoulé. **Plus inquiétant, près d'un conducteur sur quatre (23 %) déclare avoir roulé alors qu'il avait du mal à garder les yeux ouverts** tant la fatigue était importante. Ce comportement est plus fréquent chez les 18-34 ans, 60 % d'entre eux déclarent en effet avoir conduit en étant somnolents et 29% en ayant du mal à garder les yeux ouverts.

Les micro-sommeils : le danger imprévisible

De nombreux conducteurs sous-estiment les risques et pensent pouvoir lutter contre la somnolence. 1 automobiliste wallon sur 3 (33 %) estime en effet pouvoir résister à la fatigue en conduisant.

En réalité, **le risque de s'endormir sans s'en rendre compte existe**. La fatigue peut en effet provoquer des micro-sommeils : de courts épisodes de sommeil, de quelques secondes seulement, dont le conducteur n'a pas forcément conscience. 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. La personne en micro-sommeil peut avoir les yeux ouverts mais son cerveau ne traite plus les informations correctement et au volant, cela peut avoir d'énormes conséquences.

Comment éviter la somnolence au volant ?

Quelques gestes simples permettent de limiter les risques.

- **Dormir suffisamment**

Le manque de sommeil est l'une des principales causes de somnolence au volant. Un conducteur qui n'a pas dormi depuis 17 heures a des capacités de conduite comparables à une personne avec une alcoolémie de 0,5 g/l, soit l'équivalent de 2 à 3 verres d'alcool.

Les besoins varient d'une personne à l'autre, mais il est recommandé pour un adulte de dormir **entre 7 et 9 heures chaque nuit**. Il est également conseillé de limiter l'utilisation des écrans avant l'heure du coucher. La lumière bleue des écrans affecte notre horloge biologique et envoie de fausses informations au cerveau qui pense qu'il est encore en « plein jour ». Résultat :

l'endormissement est retardé, le temps de sommeil est plus court et la qualité du sommeil est altérée.

Pour atténuer les effets du passage à l'heure d'été, il est conseillé d'adapter son rythme de sommeil en avançant progressivement l'heure du coucher dans les jours précédant le changement d'heure.

- **Boire de l'eau**

La déshydratation peut accentuer la fatigue et réduire la vigilance. Il est donc important de boire régulièrement, **en privilégiant l'eau** plutôt que les boissons sucrées, qui peuvent nuire à la qualité du sommeil.

- **Éviter l'alcool et certains médicaments**

Même en faible quantité, l'alcool réduit les réflexes et favorise la somnolence. Certains médicaments, notamment **ceux destinés à traiter les allergies ou les douleurs**, peuvent également provoquer de la fatigue. Il est recommandé de lire attentivement les notices et, si nécessaire, de demander conseil à un professionnel de la santé avant de prendre la route.

Dans certains cas, la somnolence peut être liée à **des troubles du sommeil plus sérieux**, comme l'apnée ou la narcolepsie, qui multiplient par 2 à 3 fois le risque d'accident. Les personnes concernées doivent consulter un médecin, notamment un neurologue dont l'avis est recommandé pour évaluer l'aptitude à la conduite.

- **Être vigilant pendant les heures à risque**

Certaines tranches horaires, entre **2 h et 6 h du matin** et entre **14 h et 16 h**, sont biologiquement propices à la somnolence. Pendant ces périodes, le corps est naturellement plus fatigué et la vigilance diminue. Il est donc essentiel d'être particulièrement attentif.

- **S'arrêter dès les premiers signes de fatigue**

Bâillements fréquents, difficultés de concentration ou encore paupières lourdes sont autant de signaux qu'il faut prendre au sérieux. Une courte sieste de **15 à 20 minutes** permet de récupérer efficacement.

Les stratégies comme ouvrir la fenêtre ou augmenter le son de la musique ne suffisent pas face à la somnolence : **se reposer reste la seule véritable solution.**

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

Contact Presse

Belinda DEMATTIA

0498/048.361

belinda.demattia@awsr.bewww.awsr.be