

## Communiqué de presse

# Somnolence au volant : nouvelle campagne de sensibilisation!

02.02.2017

**La somnolence est responsable de 10 à 20% des accidents mortels sur nos routes et de 20 à 30% des accidents mortels sur autoroute. Maxime PREVOT, Ministre wallon des Travaux publics, et l'Agence wallonne pour la Sécurité routière (AWSR) ont décidé de s'attaquer à cette problématique avec une nouvelle campagne de sensibilisation. Objectif : rappeler que les premiers signes annonciateurs de somnolence doivent inciter à faire un stop !**



Pendant le mois de février, des moutons bienveillants inviteront les usagers de la route à faire une pause pour se remettre d'aplomb dès que les premiers signes de fatigue se manifestent, à l'image du staff de techniciens qui s'active lors d'un arrêt au stand. L'affiche de la campagne présente sur les 300 panneaux le long des autoroutes et routes secondaires régionales en Wallonie interpelle également les conducteurs sur ce qu'il est bon de faire pendant cette pause : boire un café, manger un morceau et surtout faire une mini-sieste. Le message de sensibilisation sera également présent dans plusieurs stations

essence via des affichettes et sur les réseaux sociaux. Tous les éléments de la campagne ainsi que des conseils pour prévenir et détecter la somnolence au volant se retrouvent sur le site [tousconcernés.be](http://tousconcernés.be).

### **Rouler fatigué est considéré comme dangereux mais pourtant...**

Selon une récente enquête de l'AWSR, la désapprobation sociale de la somnolence au volant est assez importante puisque environ 2/3 des conducteurs wallons (près de 62%) s'accordent à dire que « les automobilistes qui conduisent fatigués sont des criminels ». Néanmoins, plus d'un conducteur wallon sur 10 déclare être somnolent au volant au moins une fois par mois.

### **Quand faut-il s'arrêter ?**

Pour éviter de s'endormir au volant, il faut impérativement s'arrêter 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 notre corps nous envoie pour nous inciter à nous arrêter et faire un somme. Seule la moitié des conducteurs wallons estiment qu'ils sont capables de reconnaître les premiers signes de fatigue. Il semble donc important de leur rappeler comment les détecter.

### **S'endormir sans s'en rendre compte**

Certains conducteurs pensent pouvoir lutter contre cette envie soudaine de fermer les yeux et de s'endormir. Plus de 1 conducteur wallon sur 2 se dit en effet capable de résister à la fatigue pour un trajet d'une heure ou moins. En réalité, c'est tout à fait impossible et le risque est de s'assoupir sans même s'en rendre compte.

D'ailleurs, les accidents provoqués par la somnolence au volant sont souvent graves car le conducteur n'a pas la possibilité de ralentir avant l'obstacle.

### **Que faire pour se remettre en forme ?**

La seule solution efficace pour lutter contre la somnolence au volant est de faire une courte sieste (15-20 minutes) éventuellement après avoir consommé un café. Les 15 à 20 minutes correspondent au délai nécessaire pour que l'absorption de la caféine puisse faire son effet. Même si environ 60% des conducteurs wallons pensent que la sieste représente un moyen efficace, beaucoup d'entre eux restent cependant partisans de solutions qui ne fonctionnent pas comme refroidir l'habitacle (56%), parler à un passager (42%) ou encore augmenter le volume de la musique (27%).

Quelques petits conseils peuvent par ailleurs être appliqués pour éviter de piquer du nez.

### **Mieux vaut prévenir que guérir...**

- Avoir une bonne hygiène de sommeil : l'accumulation de nuits trop courtes accroît le risque de somnolence. Un conducteur ayant dormi 5h en moyenne par nuit pendant quelques jours consécutifs risque 6 fois plus d'avoir un accident qu'un conducteur qui a dormi 8h en moyenne.
- Les personnes souffrant de troubles non traités comme des apnées du sommeil sont plus sujettes aux risques de somnolence. Mieux vaut consulter un médecin en cas de doute.
- En cas de prise de médicaments, toujours vérifier auprès du médecin ou du pharmacien qu'ils n'ont pas d'impact sur la capacité de conduire.
- Eviter de mettre le chauffage à fond, aérer le véhicule et régler correctement la ventilation.

### **Avant un long trajet**

Le mois de février est marqué par la période des vacances de carnaval. A cette occasion, de nombreux automobilistes prendront la route des vacances d'hiver, le moment idéal donc pour rappeler quelques conseils pour éviter de s'endormir au volant pendant le trajet.

- Planifier son trajet et prévoir des pauses de 15 minutes toutes les 2h.
- Adopter une bonne hygiène de vie avant le départ : une nuit de sommeil d'au moins 8h.
- Eviter les repas trop lourds avant de prendre la route ou au cours du trajet.
- Ne pas consommer d'alcool.
- Se montrer particulièrement vigilant entre 2h et 5h et entre 13h et 16h 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 conducteur 'frais et dispo' si on a déjà quelques heures de conduite derrière soi ou même prévoir de passer la nuit dans un hôtel et reprendre la route le lendemain. Evidemment, ces horaires restent risqués même si on effectue un petit trajet pour rentrer chez soi après le travail ou après une sortie entre amis !

L'AWSR est l'A.S.B.L qui œuvre pour la sécurité routière en Wallonie. Elle remplit 5 missions : l'organisation de campagnes de sensibilisation ; l'information et l'orientation des victimes ; Le soutien de la politique de contrôle des services de police ainsi que de la politique de poursuites et de sanction des parquets et tribunaux ; la production et l'analyse de statistiques ; la présidence du Conseil supérieur Wallon de la Sécurité routière. L'AWSR est présidée par le Ministre wallon en charge de la Sécurité routière.

\*\*\*\*

### **Contacts Presse :**

Belinda DEMATTIA – Porte-parole AWSR – 0498/048.361

[Suivez nous sur Twitter @AWSR\\_be](#)  
[www.tousconcernes.be](http://www.tousconcernes.be)