

## **Les Sociétés d'Autoroutes se mobilisent contre la somnolence au volant**

**Plusieurs centaines de milliers de cédéroms de bonnes pratiques pour lutter contre la somnolence au volant seront distribués à partir du 20 juin prochain et tout l'été sur le réseau autoroutier français**

**Paris, le 15 Mai 2009** – Depuis trois ans, les Sociétés Françaises d'Autoroutes se mobilisent pour sensibiliser les conducteurs aux risques de la somnolence au volant, première cause d'accident sur autoroute. A l'occasion du week-end de l'Ascension et des départs en vacances d'été, les Sociétés d'Autoroutes agissent sur le terrain pour toucher le plus grand nombre de leurs clients, alerter sur les dangers de la somnolence au volant et apporter des solutions simples et efficaces pour la contrer.

**Dès le 20 mai 2009, les Sociétés d'Autoroute distribueront 140 000 cédéroms aux péages de Saint-Arnoult (A10), Vienne (A7) et la Barque (A8). Puis le vendredi 26 juin 2009, 53 000 exemplaires aux péages de Fleury en Bière (A6) et des Eprunes (A5). Tout l'été des cédéroms « Somnolence au volant » seront distribués sur dix espaces détente répartis sur le réseau autoroutier français.**

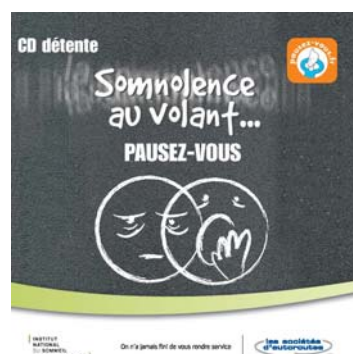
### **La somnolence au volant, un enjeu vital**

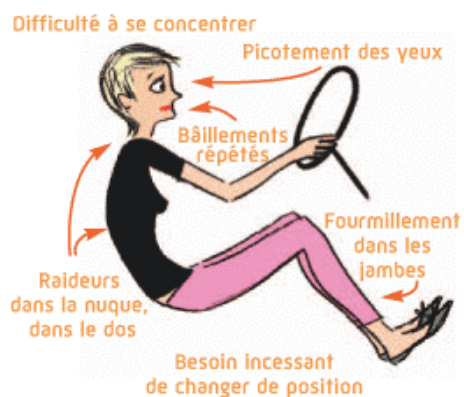
Depuis trois ans la somnolence au volant est devenue la première cause d'accident sur autoroute (1 sur 3), loin devant l'alcool (1 sur 6) et la vitesse, (1 sur 10). Elle représente à elle seule 65% des accidents mortels. Afin de mieux connaître et prévenir ce phénomène, les Sociétés d'Autoroutes ont conduit fin 2007 une vaste enquête auprès de 40 000 conducteurs, par téléphone et Internet. Les résultats de cette étude sont sans appel !

- **28%** des conducteurs du réseau autoroutier reconnaissent avoir déjà souffert de somnolence une fois dans l'année,
- **3%** des conducteurs déclarent conduire au moins une fois par mois en état d'extrême somnolence,
- **4%** ont eu au moins un «presque accident» dû à la somnolence dans l'année écoulée. Ce qui représente près de 1,5 million de conducteurs !

### **Les bons conseils pour lutter contre la somnolence**

Les Sociétés d'Autoroutes, en partenariat avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) sont mobilisés, encore en 2009, contre la somnolence au volant. Autour du message « Somnolence au volant ... pausez-vous », elles ont pour objectif de sensibiliser les conducteurs au risque que représente la somnolence au volant et à leur donner des conseils pratiques pour la gérer efficacement. Les cédéroms distribués informent sur les principaux signes d'alerte de la somnolence et donnent des conseils pratiques pour rendre les pauses les plus bénéfiques possibles.





### Détecter les premiers signes de somnolence

Comme s'il voulait nous alerter du danger, notre corps nous envoie des signaux avant-coureurs qu'il nous faut apprendre à détecter. Picotement des yeux, manque de concentration, raideurs dans la nuque... Dès ces premiers signes et même s'il ne reste que peu de kilomètres à parcourir, il devient nécessaire de s'arrêter rapidement !

Dès les premiers signes, une pause sommeil ou détente est indispensable. Sur autoroute, une aire de repos ou de service est accessible toutes les 10 minutes environ.

### Ces facteurs qui augmentent les risques :

- Le manque de sommeil accumulé
- Un repas trop lourd
- L'absorption d'alcool, même modérée
- La chaleur ou le froid excessif dans la voiture
- Une mauvaise aération

### Un site dédié : [www.pausez-vous.fr](http://www.pausez-vous.fr)

Le site [www.pausez-vous.fr](http://www.pausez-vous.fr) dispense des conseils pour prendre la route reposé. Les bonnes pratiques du Dr Philip, expert de la Clinique du sommeil au CHU de Bordeaux sont consultables en ligne afin d'adopter la meilleure attitude possible notamment à l'occasion des départs en vacances.

En effet, à cette période, 1 conducteur sur 2 réduit son temps de sommeil habituel pour avancer l'heure du départ ou pour préparer le chargement du véhicule. La somnolence est responsable d'1 accident sur 3 sur autoroute, et la moitié des accidents liés à la somnolence surviennent sur des trajets de moins de 2 heures.



Pour plus de renseignements rendez-vous sur les sites

[www.pausez-vous.fr](http://www.pausez-vous.fr)

et

[www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr)

### Contacts Presse

#### Hopscotch

Benedetto Bortoluzzi / Philippe Sergent

[bbortoluzzi@hopscotch.fr](mailto:bbortoluzzi@hopscotch.fr) / [psergent@hopscotch.fr](mailto:psergent@hopscotch.fr)

Tél. : 01 58 65 00 28 / 01 58 65 00 29

#### ASFA

Laurence Guillerm

[laurence.guillerm@autoroutes.fr](mailto:laurence.guillerm@autoroutes.fr)

Tél. : 01 49 55 33 07 / 06 11 66 97 70