

## DÉPARTS EN VACANCES

# Risque de somnolence au volant : 1 vacancier sur 2 réduit son temps de sommeil avant le départ

*Paris, le 1<sup>er</sup> juillet 2011 – L'étude TNS Sofres réalisée en juin 2011 démontre que 48 %\* des vacanciers dorment moins la nuit qui précède leur départ en vacances, engendrant des risques importants de somnolence au volant, première cause d'accidents sur autoroutes.*

*Les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA s'associent pour rappeler aux automobilistes qu'il faut prendre la route reposé et faire une pause dès les premiers signes de somnolence.*



### Les chiffres à retenir de l'étude TNS Sofres\*

**48 % des vacanciers dorment moins la nuit avant un départ en vacances en voiture.** En voici les raisons :

- 23 % écourtent leur nuit pour partir à des heures où la circulation est plus fluide
- 16 % pour être sûr de ne rien oublier en évitant le stress du départ
- 15 % pour finir les préparatifs
- 15 % pour éviter la chaleur
- Et, contrairement aux idées reçues, seulement 8 % dorment moins pour charger les bagages dans la voiture.

### Un risque accru de somnolence au volant

**Cette diminution du temps de sommeil augmente fortement les risques de somnolence au volant et donc d'accidents mortels sur les autoroutes.**

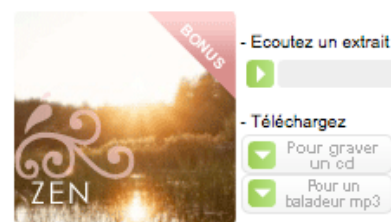
Avant le départ, pour éviter de prendre la route en étant trop fatigué, **il est nécessaire de bien préparer son départ.**  
A J-15 : vérification de la voiture, à J-3 : consultation de l'itinéraire, à J-2 : bouclage des valises, à J-1 : dîner léger et couché tôt.

Une fois sur la route, **la solution face à la somnolence est de faire des pauses régulières**, dès les premiers signes d'alerte : difficultés à se concentrer, picotement des yeux, bâillements répétés, fourmillement dans les jambes, besoin incessant de changer de position, raideur dans la nuque, dans le dos... !

### Une campagne de prévention pour sensibiliser les vacanciers

**Les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA s'associent cet été pour lutter contre la somnolence à travers diverses actions de prévention :**

- **Une campagne radio** sur NRJ, Rires et Chansons, Nostalgie, Chérie FM et FM 107.7.
- **Des podcasts audio** de conseils pour bien préparer sa voiture, son voyage, ses bagages, etc.
- **Un site Internet dédié, [www.somnolence-au-volant.fr](http://www.somnolence-au-volant.fr)**, sur lequel les internautes peuvent télécharger librement un ou plusieurs morceaux de musique « Zen » (sur clé USB, lecteur MP3, iPhone, iPod, CD...) pour faire une pause dans les meilleures conditions qui soient.
- **Des dossiers thématiques** sur les sites Internet Zérotracas.com et Autoroutes.fr
- **Une page Facebook dédiée à la somnolence :**  
[www.facebook.com/autoroutes.somnolenceauvolant](http://www.facebook.com/autoroutes.somnolenceauvolant)



\* Chiffres issus de l'enquête TNS Sofres réalisée pour MMA et les sociétés d'autoroutes en juin 2011 auprès d'un échantillon de 2 000 personnes de 18 ans et plus.