

## Communiqué de presse

### Wallonie : 1 conducteur sur 20 a déjà eu ou failli avoir un accident parce qu'il était somnolent au volant. Le Ministre DI ANTONIO et l'AWSR lancent une nouvelle campagne de sensibilisation !

3 juillet 2018

Sur nos routes, environ 1 accident mortel de la route sur 6 est dû à la somnolence et même 1 accident mortel sur 4 sur les autoroutes. En cette période de départs en vacances particulièrement à risques, Carlo DI ANTONIO, le Ministre wallon en charge de la sécurité routière et l'AWSR lancent une campagne de sensibilisation pour lutter contre la somnolence au volant.

#### Fatigué ?



C'est bien connu, sur la route des vacances, on est déjà en vacances. Il s'agit donc d'un trajet pour lequel on a vraiment aucune excuse pour ne pas faire de pauses. Pendant tout le mois de juillet, des affiches rappelleront aux automobilistes l'importance de s'arrêter dès qu'on se sent fatigué. Elles évoquent les vacances et la détente qui les accompagne. Des conseils pour éviter de se sentir somnolent au volant seront également diffusés sur Facebook.

Pour le Ministre DI ANTONIO : « La somnolence est un danger trop souvent minimisé. La prévention est donc essentielle ! Peu de conducteurs sont en effet capables de détecter les signaux d'hypovigilance, à les prendre en compte et à agir d'une manière adéquate comme s'arrêter dès les premiers signes de fatigue et non ouvrir la fenêtre ou mettre la radio plus fort ! »

#### Quelques chiffres

Selon la dernière enquête de l'Institut Vias, en Belgique, 1 trajet sur 20 est effectué par un conducteur somnolent. Afin de mesurer l'importance de cette problématique spécifiquement en Wallonie, l'AWSR a interrogé 1.000 conducteurs wallons.

- **Phénomène trop répandu**

Près de la moitié des conducteurs interrogés ont déjà eu envie de s'endormir alors qu'ils étaient au volant.

- **Sur la route des vacances**

53% des conducteurs qui reconnaissent s'être déjà sentis somnolents au volant se souviennent l'avoir été lors d'un trajet de vacances. Trois quarts d'entre eux ont commencé à

être somnolents après plus de deux heures de trajet. Plus le trajet est long, plus le risque de s'endormir au volant est important.

- **Somnolence et accident**

Plus d'un Wallon sur 20 (6,2 %) a déjà été impliqué dans un accident corporel lié à la somnolence au cours de l'année écoulée ou a failli l'être (en tant que conducteur ou passager).

### Quelques conseils

- **Avant le trajet : 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.** Il faut donc prévoir de dormir suffisamment (minimum 8h) la veille du départ.
- 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 l'aptitude à la conduite.

- **Pendant le trajet**

- Se montrer particulièrement vigilant entre 2h et 5h et entre 13h et 15h 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 autre conducteur présent dans la voiture ou même prévoir de passer la nuit dans un hôtel et reprendre la route le lendemain.
- Eviter les repas trop lourds. Les glucides et les lipides favorisent la somnolence entre 1/2 h et 1 h après leur absorption.
- Ne pas consommer d'alcool.

- **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 une pause. Seule la moitié des conducteurs wallons estime qu'ils sont capables de reconnaître les premiers signes de fatigue.

- **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.

\*\*\*

Contact Presse :  
Belinda DEMATTIA - Porte-parole AWSR - 0498/048.361  
Suivez nous sur Twitter [@AWSR\\_be](https://twitter.com/AWSR_be)  
[www.tousconcernes.be](http://www.tousconcernes.be)