



Somnolence au volant : les conseils des neurologues pour rouler en toute sécurité



Pressés de partir, pressés d'arriver : sur la route des vacances, les automobilistes négligent souvent les effets de la fatigue et de la somnolence au volant, qui est pourtant la première cause d'accidents mortels sur **autoroutes**. L'Association des

sociétés françaises **d'autoroutes** (Asfa) le constate chaque année en disséquant le bilan des accidents sur son réseau : depuis cinq ans, la somnolence est responsable de plus d'un quart (26%) des accidents mortels. En 2015, elle était impliquée dans 23,6% des cas. "C'est la cause la plus importante devant l'alcool et la vitesse. La conduite sur **autoroute** est globalement plus sûre mais elle est monotone, donc propice à la somnolence", explique Maria Antonia Quera-Salva, neurologue responsable de l'unité de sommeil à l'hôpital de Garches (Hauts-de-Seine).

Les automobilistes plus fatigués qu'il y a 10 ans

"Aujourd'hui, les gens sont plus somnolents, ils ont une dette de sommeil chronique : aujourd'hui, les gens dorment 30 minutes de moins par jour qu'il y a dix ou quinze ans. A cette dette chronique s'ajoute le fait qu'un tiers des personnes dorment une heure de moins le jour de leur départ en vacances", détaille le Dr Quera-Salva, qui collabore avec la Fondation Vinci **Autoroutes** pour étudier le phénomène de somnolence et l'hypovigilance au volant.

Selon une récente étude commandée par le groupement d'assureurs Attitude Prévention, 52% des parents affirmaient conduire plus de deux ou trois heures sans pause avec leurs enfants à bord, un comportement en forte hausse comparé aux années précédentes (35% en 2015, 31% en 2012). Et 58% se disaient capables de gérer un état de fatigue.

Dangereuse route de nuit

Face aux symptômes largement connus - bâillements, sensations de picotement, besoin de s'étirer - chacun a ses remèdes : café, boissons énergisantes, monter le son de la radio, ouvrir la vitre... "Tout ça ne sert à rien. Rien ne remplace le repos", balaie le Dr Quera-Salva. "Concernant le café, c'est plus la pause qui l'accompagne qui est importante. Pour faire une sieste, marcher, s'aérer...", estime de son côté Anne Lavaud, présidente de l'association Prévention routière. "En vacances, on va vers des jours meilleurs donc on est dans l'enthousiasme, mais paradoxalement un départ est facteur de stress et de fatigue : il faut préparer les bagages, vérifier l'état de la voiture, les trajets sont généralement plus longs, on va vers des destinations qu'on ne connaît pas forcément, avec potentiellement des bouchons, la chaleur, avec des enfants...", souligne-t-elle.

Or les prévisions noires de circulation - notamment prévues pour dimanche 7 août 2016 - renforcent la tentation de rouler la nuit ou de partir au petit matin pour éviter les bouchons. "C'est le seul moyen d'éviter l'enfer sur la route", confirme Stéphane, un commercial de 38 ans : "Du coup forcément, je dors moins avant de partir. Mais comme on arrive plus tôt, on peut faire la sieste en arrivant."

"Rouler de nuit est une très mauvaise idée", affirme André Dufour, professeur en neurosciences à l'Université de Strasbourg. "Notre système physiologique a un rythme qui fait qu'on dort la nuit. Même si on se sent reposé, il y aura un endormissement qui se fera en plein milieu de la nuit. Se lever à 05H00-06H00 du matin, pour partir plus tôt, c'est bien moins dangereux", estime-t-il.

La tranche entre 02H00 et 05H00 du matin est en effet la plus à risques, avec celle entre 13H00 et 15H00. "Pour un adulte, il faut une nuit de sept heures. Et avoir dormi deux heures, c'est comme ne pas avoir dormi du tout", résume le Pr Dufour. Cinq heures de sommeil ou moins multiplient par trois le risque d'accidents, affirme la Sécurité routière, qui estime également que 17 heures de veille active font un effet équivalent à 0,5 g d'alcool par litre de sang. Pour Anne Lavaud, "il ne faut pas lutter contre l'endormissement, il faut savoir l'accepter"... À condition de s'être arrêté bien entendu.