



FAVORISER  
LA VIGILANCE  
AU VOLANT



# DOSSIER DE PRESSE 2023

JEUDI 6 JUILLET

Dette de sommeil : quel impact  
sur la vigilance au volant ?

ASSURANCE  
PRÉVENTION   
Les assureurs se mobilisent

## Dettes de sommeil : quel impact sur la vigilance au volant ?

***A la veille du premier grand week-end de départs en vacances, Assurance Prévention, l'association de France Assureurs, révèle les résultats de sa nouvelle étude scientifique sur les facteurs favorisant la vigilance au volant<sup>1</sup>. Cette année, l'impact de la dette de sommeil sur la vigilance au volant est mesuré pour la première fois en France.***

***Menée sous le contrôle du professeur Patrick Lévy, directeur médical de BioSerenity<sup>2</sup>, pneumologue et professeur de physiologie, et du docteur en neurosciences Maxime Elbaz, directeur scientifique sommeil de BioSerenity, l'étude a mesuré l'impact de la privation de sommeil sur la vigilance au volant.***

***Elle prouve que le risque d'accident au volant est multiplié par 6 en cas de nuit écourtée.***



## Une étude scientifique avec mise en situation réelle de conduite

Cette étude scientifique est basée sur une mise en situation réelle de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué. Elle a été menée sous le contrôle du professeur Patrick Lévy et du docteur Maxime Elbaz.

25 sujets volontaires, sains et bons dormeurs (7 à 8h de sommeil par nuit) ont participé à l'étude en vie réelle. Leur sommeil a été analysé sur 14 nuits avec l'application iSommeil :

- Semaine 1 : 7 nuits normales de sommeil (7h17 en moyenne).
- Semaine 2 : 6 nuits normales de sommeil et une dernière nuit avec privation de sommeil (3h53 en moyenne pour la dernière nuit).

A la fin de chaque semaine, une analyse de conduite sur simulateur a été réalisée.

Chaque analyse comportait :

- 40 minutes de conduite sur autoroute (équivalent à 2h30 de conduite en situation réelle).
- 2 tests de temps de réaction de 20 minutes sur simulateur de conduite (avant et après la conduite de 40 minutes).
- 2 tests de temps de réaction sur smartphone avec l'application iSommeil (avant et après la conduite).

### Principaux résultats :

- Une nuit écourtée multiplie par 6 le risque d'accident.
- 24 % des sujets ont eu un accident après une nuit écourtée.
- Avant leur accident, 67 % des sujets ont connu des pertes de vigilance.

### Une nuit écourtée entraîne une nette augmentation des accidents

L'étude d'Assurance Prévention démontre que :

- Une nuit écourtée multiplie par 6 le risque d'accident.
- 24 % des sujets ont eu un accident après une nuit écourtée (3h53 de sommeil en moyenne contre 7h17 pour une nuit normale).
- 67 % des sujets accidentés ont eu précédemment des pertes de vigilance (test de réaction).

« Notre étude a été réalisée sur une cohorte robuste de sujets sains bons dormeurs pendant 14 jours. Elle prouve la réalité concrète et objective de l'impact de la dette de sommeil sur la conduite. Tous les facteurs étudiés, qu'il s'agisse des pertes de vigilance, des temps de réaction ou des accidents, augmentent très fortement après une privation de sommeil. Et nous constatons des accidents uniquement sur les sujets ayant écourté leur nuit. », explique le Professeur Patrick Lévy, directeur médical de BioSerenity, pneumologue et professeur de physiologie à l'Université de Grenoble.

Éric Lemaire, vice-président d'Assurance Prévention, ajoute : « Souvent, les jours précédant le départ, on écourté son temps de sommeil pour préparer ses vacances au mieux, finir ses bagages, terminer son travail ou tenter d'éviter les bouchons. Notre étude démontre scientifiquement, pour la première fois en France, que cette privation de sommeil représente un vrai danger sur la route et qu'il est donc essentiel de dormir suffisamment. Mais attention : partir reposé ne remplace pas les pauses nécessaires, toutes les 2 heures et dès les premiers signes de somnolence (picotement des yeux, douleurs et raideur de la nuque et des épaules, bâillements répétés...). »

### Une campagne de prévention estivale

L'association Assurance Prévention lance une grande campagne de sensibilisation pour accompagner les Français sur la route des vacances.

Intitulée « Et si nous transmettions la bonne attitude ? », cette campagne se compose de spots de prévention sur la somnolence, la vitesse, le téléphone, la ceinture et le casque à vélo. Diffusion en télévision, radio et sur Internet.

Une opération de sensibilisation, en partenariat avec la Gendarmerie nationale, est par ailleurs menée sur les aires d'autoroute tout l'été. Un tote-bag, pour réussir sa pause sur la route des vacances, est remis aux automobilistes avec :

- une bouteille,
- une housse isotherme,
- un flyer avec des conseils.



1. Etude de l'association Assurance Prévention menée d'avril à juin 2023 sous le contrôle du professeur Patrick Lévy et du docteur Maxime Elbaz, évaluant l'influence de la dette de sommeil sur la vigilance au volant. Les tests ont été effectués en situation réelle de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué, auprès de 25 sujets sains bons dormeurs.

2. BioSerenity est une MedTech française, spécialisée dans le développement de dispositifs médicaux connectés et services médicaux en électrophysiologie.

## La somnolence au volant

### Le constat

- La somnolence au volant est la deuxième cause de mortalité sur autoroute :
  - ✓ Pour l'année 2021, les sociétés d'autoroutes ont recensé 131 accidents mortels.
  - ✓ Le facteur « Somnolence et fatigue » concerne 1 accident sur 5 (source ASFA).
  - ✓ Le risque d'accident mortel est 4 fois plus grand la nuit.
- La somnolence au volant est aussi présente sur les autres réseaux (routes départementales, nationales...).
- La somnolence entraîne des périodes de micro-sommeil de 1 à 4 secondes. 4 secondes, c'est 150 mètres parcourus si on roule à 130 km/h.



LE SAVIEZ-VOUS ?

### Des causes multifactorielles

La somnolence au volant est liée à plusieurs facteurs :

- Un manque de sommeil en lien avec les départs en vacances :
  - ✓ 1 conducteur sur 2 réduit son temps de sommeil habituel pour avancer son heure de départ et/ou pour préparer le chargement de son véhicule.
  - ✓ 17 heures de veille active équivalent à 0,5 g d'alcool par litre de sang.
- Une consommation de certains médicaments (psychotropes).
- L'environnement du véhicule (température, lumière, environnement sonore...).
- Une alimentation inadaptée :
  - ✓ Les repas trop copieux ont tendance à aggraver la somnolence d'après repas.
  - ✓ Les aliments trop gras et trop sucrés également.

## Favoriser la vigilance au volant

### Une étude en 5 volets

Trois volets sur l'impact de l'alimentation sous le contrôle du Docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, et de son équipe, et un volet sur l'impact des stimulations sonores, sous le contrôle du Professeur Michel Lejoyeux, psychiatre et addictologue :

#### VOLET 1 - 2019 : lien entre alimentation et vigilance

Un repas « hypercalorique » altère les capacités de freinage, augmente la distance de freinage et diminue significativement la vigilance des conducteurs.

#### VOLET 2 - 2020 : identification des aliments qui favorisent la vigilance sur la route

Suggestions de menus Vigilance.

#### VOLET 3 - 2021 : influence de la prise de boissons caféinées sur la vigilance au volant

Le café agit efficacement et durablement contre la somnolence au volant.

#### VOLET 4 - 2022 : radio, musique, podcast : quel impact sur la vigilance au volant ?

Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant.

**SUGGESTIONS DE MENUS VIGILANCE**

**ENTRÉE**

Concombre et radis  
ou Salade de pois chiches, petites tomates vinaigrées  
ou Houmous sur feuilles d'endives

**PLAT**

Poisson blanc (frais ou surgelé) et lentilles  
ou Blanc de poulet citronné, grillé ou en brochette et courgettes vapeur au thym  
ou Omelette au blanc d'œuf et champignons

**DESSERT**

1 kiwi ou 1 nectarine ou  
1 petit bol de cassis ou groseilles  
et 1 café et 1 carré de chocolat à 90%

Condiments : citron, thym...

**TOUJOURS S'HYDRATER**

Pensez à prendre une gourde ou un thermos d'eau dans l'habitacle de la voiture pour boire régulièrement.

## Favoriser la vigilance au volant

### VOLET 5 « Dette de sommeil : quel impact sur la vigilance au volant ? »

#### Une mise en situation réelle de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué :

- Le simulateur de conduite (Develter®, Car Evolution) comprend un poste de conduite associé à un logiciel de simulation et à un écran. Ce dispositif permet de reconstituer les spécificités d'un parcours sur autoroute, selon 4 conditions de conduite (nuit, jour, temps sec, temps pluvieux).
- Mesure de la somnolence par le système « eye tracking Tobii » et du temps de réaction sur une distance de 87 km avec une vitesse maximale de 130 km/h, sans et avec privation aiguë de sommeil.
- Mesure du sommeil en vie réelle par l'application iSommeil sur 14 nuits :
  - Semaine 1 : 7 nuits de sommeil normal (J1 à J7)
  - Semaine 2 : 6 nuits de sommeil normal (J8 à J13)
  - Et dernière nuit avec moins de 4h de sommeil (J14).
- Mesure du temps de réaction par iSommeil.



## Favoriser la vigilance au volant

### VOLET 5 « Dette de sommeil : quel impact sur la vigilance au volant ? »

#### Le processus d'évaluation

2 analyses sur simulateurs à J7 après des nuits normales et à J14 après une nuit de privation aiguë de sommeil avec, à chaque fois :

- 1 séance sur autoroute de 40 minutes,
- 2 tests de temps de réaction de 20 minutes sur simulateur de conduite avant et après la conduite de 40 minutes.

2 analyses sur l'application iSommeil :

- 2 tests de temps de réaction par iSommeil avant et après la conduite de 40 minutes.



#### Une étude réalisée avec BioSerenity

BioSerenity est une MedTech française, spécialisée dans le développement de dispositifs médicaux connectés et services médicaux en électrophysiologie. Les 10 centres BioSerenity sont répartis sur tout le territoire et sont spécialisés dans le diagnostic et la prise en charge des troubles du sommeil, neurologiques et cardiologiques.



## Favoriser la vigilance au volant

VOLET 5 - 2023 « Dette de sommeil : quel impact sur la vigilance au volant ? »

Les résultats de l'étude



UNE NUIT  
ÉCOURTÉE  
MULTIPLIE **x6**  
LE RISQUE D'ACCIDENT



**24%**  
DES SUJETS

ONT EU UN ACCIDENT  
APRÈS UNE NUIT ÉCOURTÉE.



AVANT LEUR ACCIDENT,  
**67%** DES SUJETS  
ONT CONNU  
DES PERTES  
DE VIGILANCE.

## Les conseils pour une pause réussie

Bien dormir avant un long trajet retarde la somnolence, mais ne remplace pas la pause. Nos conseils pour une pause réussie :



SE DÉTENDRE

### Se détendre

Profitez de votre arrêt pour vous changer les idées...

- Aérez votre véhicule,
- Marchez et faites quelques étirements, accompagnez vos enfants sur les aires de jeux,
- Lisez vos SMS ou écoutez vos messages,
- Choisissez la musique ou le programme qui vous accompagnera jusqu'à la prochaine pause !
- ...Et reprenez la route, si possible en changeant de conducteur.



MANGER LÉGER

### Manger léger

- La pause est aussi l'occasion de se restaurer pour reprendre des forces. Privilégiez un repas léger, facile à digérer, qui évite la somnolence.
- Notre suggestion de MENU VIGILANCE :
  - ✓ Des concombres et des radis.
  - ✓ Un poisson blanc avec des lentilles.
  - ✓ Un kiwi et un carré de chocolat à 90 %.



BIEN S'HYDRATER

### Bien s'hydrater

- Profitez de la pause pour vous hydrater avec de l'eau et pour refaire le plein.
- Remplissez d'eau votre bouteille Assurance Prévention.
- Buvez un café, qui favorise la vigilance, mais avec modération.

## La mobilisation estivale d'Assurance Prévention

### Une campagne média

Du 6 juillet au 31 août 2023, l'association Assurance Prévention déploie sa campagne de sensibilisation sur les risques routiers liés aux vacances :

#### Un spot vidéo sur la somnolence au volant :

- Télévision
- Internet

**Des spots radio sur la prévention des risques routiers** (somnolence, vitesse, téléphone, ceinture et casque à vélo) :

- Radio : RTL, Europe 1, RFM, NRJ, France Info, France Inter, RMC, Radios d'autoroutes, les Indés.



## La mobilisation estivale d'Assurance Prévention

### Des actions sur le terrain

Une opération est menée, en partenariat avec la Gendarmerie nationale, sur les aires d'autoroute, tout l'été. Les gendarmes dispensent des conseils généraux sur la prévention des risques routiers et remettent aux familles un tote-bag avec :

- une bouteille,
- une housse isotherme,
- un flyer « Une pause réussie sur la route des vacances » rappelant l'importance de pauses régulières sur la route, d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation.



## Assurance Prévention, une association de France Assureurs



- Assurance Prévention est l'association des assureurs français au service de la prévention des risques du quotidien.
- Elle émane de France Assureurs qui rassemble 252 entreprises d'assurance et de réassurance, représentant 99% du marché des entreprises régies par le Code des assurances.
- L'association porte au nom des assureurs, seule ou en partenariat avec les pouvoirs publics ou d'autres organismes, des actions collectives de sensibilisation du grand public aux risques du quotidien : santé, risques routiers, accidents de la vie courante, risques naturels... Elle mène également des études, afin de faire avancer la connaissance des risques et d'adapter ses messages de prévention.

## Informations complémentaires :

[www.assurance-prevention.fr](http://www.assurance-prevention.fr)



@ AssurancePrev



Assurance Prévention

## Contact presse

### Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin

01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22

[cmathurin@entrenoussoitdit.fr](mailto:cmathurin@entrenoussoitdit.fr)

Florine Liétin

01 79 35 50 57 – 06 95 59 21 62

[flietin@entrenoussoitdit.fr](mailto:flietin@entrenoussoitdit.fr)