



JOURNÉE MONDIALE DU SOMMEIL

L'AWSR SENSIBILISE À LA SOMNOLENCE AU VOLANT

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil¹ ce 14 mars, qui sensibilise notamment aux effets néfastes d'un sommeil de mauvaise qualité, l'AWSR souhaite attirer l'attention sur l'un d'entre eux : la somnolence au volant. Responsable de nombreux accidents,² elle peut multiplier jusqu'à 8 fois le risque de collision.

Un conducteur somnolent devient moins vigilant, avec des réflexes ralentis, il risque également de s'endormir sans s'en rendre compte, ce qui augmente considérablement le risque d'accident. Une récente étude de l'AWSR révèle pourtant que plus d'1 automobiliste wallon sur 3 estime pouvoir résister à la fatigue au volant.³

En ce mois de mars, l'AWSR appelle tous les usagers de la route à redoubler de vigilance, d'autant que le passage à l'heure d'été prévu à la fin du mois, risque d'accentuer la fatigue et ses effets sur la conduite.

1 automobiliste sur 2 a été somnolent au volant lors d'un trajet récent

Un sommeil insuffisant, un rythme de vie décalé ou encore des trajets longs et monotones sont autant de facteurs qui favorisent la somnolence au volant. Cet état intermédiaire entre veille et

¹ Elle a lieu chaque année, le vendredi qui précède l'équinoxe de mars.

² La somnolence jouerait un rôle dans 20 à 25% des accidents de la route en Europe.

³ 1.000 automobilistes interrogés.

sommeil naturel au moment du coucher, représente un danger considérable lorsqu'il survient en pleine conduite. La somnolence diminue en effet la vigilance et augmente le risque d'endormissement et donc d'accident grave. En situation à risques, le conducteur assoupi ne freinera pas, ou trop tard, et ne tentera pas de manœuvre d'évitement, aggravant ainsi la violence du choc.

Selon une récente étude de l'AWSR, **près d'1 automobiliste wallon sur 2 (46 %)** admet avoir conduit en se sentant somnolent au cours du mois écoulé. Ce phénomène est encore plus marqué chez ceux qui déclarent avoir un sommeil de mauvaise qualité : près de trois quarts d'entre eux (72 %) reconnaissent en effet avoir récemment pris le volant en état de somnolence.

Le passage à l'heure d'été augmente les risques

Le changement d'heure, prévu lors du dernier week-end de mars, peut augmenter les risques de somnolence. Le passage à l'heure d'été nous fera en effet perdre une heure de sommeil. Ce changement peut perturber l'horloge biologique et accentuer la fatigue, en particulier au réveil. Quelques jours sont nécessaires pour s'adapter à ce décalage horaire.

Durant cette période, le risque d'accidents liés à la somnolence peut augmenter, notamment lors des trajets matinaux. Le lever du soleil étant retardé, l'absence de lumière naturelle est en effet susceptible d'affecter la vigilance. En fin de journée, bien que la luminosité prolongée puisse donner l'impression d'être plus éveillé, la fatigue accumulée peut également augmenter le risque de s'endormir au volant.

Pour atténuer les effets, il est utile d'adapter progressivement son rythme de sommeil en avançant l'heure du coucher pendant les quelques jours qui précèdent le passage à l'heure d'été.

Les troubles du sommeil impactent les capacités de conduite

La somnolence au volant peut aussi être liée à des troubles du sommeil plus graves, tels que **l'apnée du sommeil ou la narcolepsie**. Ces affections peuvent avoir un impact important sur les capacités de conduite, **elles augmentent en effet le risque d'accident de 2 à 3 fois** par rapport aux autres conducteurs.

Il est donc crucial pour les personnes concernées de consulter un médecin, notamment **un neurologue** dont l'avis est recommandé **pour évaluer l'aptitude à la conduite**.

L'étude de l'AWSR révèle que près de 4 automobilistes wallons sur 10 (38%) estiment que la qualité de leur sommeil est moyenne ou mauvaise et **près d'1 sur 3 (31%) affirme souffrir de troubles de sommeil**.

Quelles solutions pour éviter la somnolence au volant ?

Pour limiter les risques de somnolence au volant, certains comportements peuvent faire toute la différence.

- **Dormir suffisamment**

Le manque de sommeil est l'une des principales causes de somnolence au volant. Les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre mais il est recommandé pour un adulte de dormir entre 7 et 9 heures chaque nuit.

- **Boire de l'eau**

La déshydratation peut aggraver la sensation de fatigue. Il est donc conseillé de boire suffisamment et de privilégier l'eau plutôt que des boissons sucrées qui peuvent avoir un impact négatif sur la qualité du sommeil.

- **Éviter l'alcool et certains médicaments**

L'alcool, même en faible quantité, réduit les réflexes et favorise la somnolence. Il est également important de vérifier les effets secondaires de certains médicaments, notamment ceux destinés à traiter les allergies ou les douleurs, qui peuvent entraîner de la somnolence. Il est recommandé de consulter préalablement les notices et, si nécessaire, de demander conseil à un professionnel de la santé avant de prendre la route.

- **Être particulièrement vigilant pendant les heures à risques**

Certaines tranches horaires, entre 2 h et 6 h du matin et entre 14 h et 16 h, sont biologiquement propices à la somnolence. Pendant ces périodes, le corps est naturellement plus enclin à la fatigue, et la vigilance diminue. Il est donc important de faire preuve de prudence lors de ces moments à risques.

- **S'arrêter dès les premiers signes de fatigue**

Si des signes de fatigue apparaissent, tels que des difficultés de concentration, des bâillements fréquents ou les paupières lourdes, il est primordial de faire une pause. Une courte sieste de 15 à 20 minutes est suffisante pour récupérer. Les stratégies comme ouvrir la fenêtre ou augmenter le son de la musique ne sont pas efficaces face à la somnolence. Se reposer est la seule véritable solution.

La technologie peut contribuer à réduire les risques

Les nouvelles technologies présentes dans les véhicules peuvent également être un atout pour prévenir la somnolence au volant. Certains véhicules récents proposent en effet des **systèmes d'alerte de somnolence**, qui avertissent les conducteurs lorsque des signes de fatigue sont détectés ou dans certains cas, lorsque leur niveau d'attention diminue. **Depuis juillet 2024**, ce

type dispositif est **obligatoire** sur tous les véhicules neufs vendus en Europe, y compris les anciens modèles encore commercialisés.

Ces systèmes reposent sur l'analyse du comportement du conducteur et du véhicule à l'aide de capteurs : surveillance du mouvement des yeux, de la tête, détection des écarts de trajectoire... Ils envoient des alertes sonores et/ou visuelles lorsque des signes de fatigue ou de perte d'attention sont détectés.

Si ces technologies constituent une avancée majeure, elles ne remplacent évidemment pas la vigilance des conducteurs et l'importance d'un sommeil de qualité.

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, il est essentiel de rappeler que la somnolence au volant est un danger évitable, grâce à des comportements simples tels qu'une bonne hygiène de sommeil et un suivi médical en cas de troubles plus graves. L'AWSR veille à le rappeler sur ses réseaux sociaux, en encourageant tous les usagers de la route à adopter ces bonnes pratiques pour la sécurité de tous.

Ensemble, partageons mieux la route pour préserver la vie de tous.

Contact Presse

Belinda DEMATTIA

0498/048.361

belinda.demattia@awsr.be

www.awsr.be

