

La somnolence au volant, une tueuse sournoise

Mis en ligne le 5/02/2015 à 00:00

Par Luc Scharès

En Europe, la somnolence cause 10 à 20 % des accidents mortels de la circulation.

Le long des grands axes wallons, 300 grands panneaux mettront les automobilistes en garde.

Divers facteurs peuvent favoriser l'endormissement: la monotonie des routes, la conduite de nuit, les repas trop copieux.

Alain Dewez

[Divers facteurs peuvent favoriser l'endormissement: la monotonie des routes, la conduite de nuit, les repas trop copieux.](#)

[Alain Dewez](#)



- [Lecture zen](#)

Déclarez-vous avoir été somnolent au volant au moins une fois au cours de l'année écoulée ? Si oui, statistiquement, vous êtes plutôt dans la norme. Les études indiquent que 58 % des conducteurs, et près de 70 % pour la tranche d'âge de 18 à 49 ans, sont dans ce cas. Ce qui n'a rien de rassurant, et démontre une banalisation d'un phénomène aux lourdes conséquences. En Europe, on estime que 10 à 20 % des accidents mortels de la circulation ont pour cause la somnolence. Une proportion qui peut grimper à près de 30 % sur les autoroutes.

Face à ces chiffres, la Wallonie met en place un nouveau dispositif. Ce mercredi matin, au cabinet du ministre Prévot, une campagne de sensibilisation était lancée avec l'appui de l'Agence wallonne de la sécurité routière (AWSR) et d'experts universitaires du sommeil. Son nom : « Mort de fatigue ? » Dans le courant de ce mois, des affichages vont couvrir 300 grands panneaux le long des « axes structurants » (autoroutes et grandes nationales). La campagne sera également relayée via l'émission télévisée « Contacts » et le site internet de l'AWSR.

« *La fatigue tue, l'endormissement au volant est un danger sournois, commente Patrick Derweduwen, administrateur délégué de l'AWSR. Prendre le volant après une nuit blanche équivaut à une conduite avec un taux d'alcool de 0,9 % dans le sang, ce qui multiplie par 4 à 5 le risque d'accident.* »

Les facteurs aggravants

Divers facteurs peuvent favoriser l'endormissement : la monotonie des routes (surtout les autoroutes), les tranches horaires à risque (entre 2 et 6 heures du matin et en début d'après-midi), les repas trop copieux. « *Toute substance psycho-active va amplifier la fatigue, note le docteur Paul Wulleman, chef de service de pneumologie à l'hôpital de Braine-l'Alleud (Chirec). L'alcool, mais aussi les médicaments. Par exemple, un simple comprimé d'antihistaminique pris contre le rhume des foins peut avoir des effets terribles.* » C'est également le cas des anxiolytiques, des hypnotiques, des antidépresseurs, des relaxants musculaires et de certains anticonvulsifiants. Le professeur Jacques Verly (ULg) épingle en outre que 6 à 11 % de la population souffre de somnolence diurne excessive. Ces personnes ont des sommeils fractionnés pour des causes pathologiques, par exemple les apnées du sommeil.

Le professeur Verly défend la nécessité de poursuivre des recherches : « *Les états du sommeil sont bien codifiés, il existe des médecins spécialistes du sommeil et des cliniques du sommeil partout dans le monde, mais des équivalents n'existent pas vraiment pour la somnolence, la fatigue, la vigilance. Il est indispensable de mettre au point des dispositifs qui permettent d'assurer le suivi de l'état de vigilance d'un opérateur et de déclencher, au moment voulu, souvent en temps réel, une alerte.* »

A côté des méthodes subjectives d'évaluation et de détection de la somnolence – des questionnaires –, d'autres, objectives, se développent. Elles mesurent l'état physiologique du sujet, mais peuvent aussi s'intéresser aux performances d'un outil. Dans le cas de la conduite automobile, des constructeurs proposent des équipements de monitoring voulant détecter des anomalies dans la conduite et prévenir le chauffeur.

En dehors du conseil général d'une bonne hygiène de vie, si la fatigue vous prend sur les routes, le meilleur remède est une pause de 15 minutes.

LUC SCHARÈS



**MORT
DE FATIGUE ?**

PRENEZ 15 MIN. DE PAUSE !

