

Etude scientifique

Deux fois plus de risques d'accidents liés à la somnolence au volant en cas de sommeil irrégulier ou de dette de sommeil les jours de repos

A la veille d'un nouveau weekend de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes publie le 3^e volet d'une étude inédite réalisée dans le cadre de son programme de recherche scientifique dédié à la prévention de la somnolence au volant. Réalisée sous le pilotage du Professeur Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux, cette étude, qui s'appuie sur une enquête menée auprès de 19 860 conducteurs actifs, a permis d'identifier deux nouveaux facteurs prédictifs d'accidents liés à la somnolence au volant relatif à l'hygiène de sommeil des conducteurs.

- **Le risque d'accidents liés à la somnolence au volant est multiplié par deux** en cas de jetlag social - différence de temps de sommeil supérieure ou égale à 2h entre les jours de travail et les jours de repos - et de nuits inférieures à 7h les jours de repos.
- Alors que la somnolence est responsable d'un accident mortel sur 5 sur autoroute¹, **la Fondation VINCI Autoroutes renouvelle son opération de sensibilisation** cet été **en mettant à disposition des espaces sieste sur 11 aires du réseau VINCI Autoroutes** pour rappeler l'importance de la sieste flash pour prévenir les risques de somnolence au volant.
- **Pour le lancement le vendredi 17 juillet, un spécialiste du sommeil et un coach sportif seront présents** sur les aires de Limours-Janvry (A10) et de Saint-Rambert-d'Albon (A7), pour dispenser respectivement des conseils sur l'hygiène de sommeil et le réveil musculaire.



Crédit photos : Gaël Arnaud

¹ ASFA – les chiffres clés – 2025

L'hygiène de sommeil, élément essentiel pour prévenir le risque d'accidents liés à la somnolence

L'étude s'est intéressée aux facteurs prédictifs d'accidents liés à la somnolence en examinant à la fois les paramètres physiologiques et comportementaux. Parmi ceux-ci, **deux signaux relatifs à l'hygiène de sommeil ressortent particulièrement et multiplient par deux le risque d'accident : l'irrégularité du sommeil (jetlag social) entre les jours de travail et les jours de repos et une quantité de sommeil insuffisante les jours de repos.**

En effet, parmi les conducteurs ayant eu un accident lié à la somnolence, **31,5 % présentaient une différence de temps de sommeil d'au moins 2 heures entre les jours de travail et les jours de repos. Par ailleurs, 31,5 % dormaient moins de 7 heures les jours de repos, soit un temps de sommeil trop court pour être réparateur.**

Ces résultats montrent l'importance d'une bonne hygiène de sommeil pour prévenir le risque d'accident lié à la somnolence. Plus largement, ils permettent de rappeler l'impact du manque de sommeil sur la santé, comme souligné dans le « Plan sommeil » du gouvernement dans le cadre de la feuille de route interministérielle 2025-2026 pour la promotion d'un sommeil de qualité et la prévention de ses troubles.

« Une bonne hygiène de sommeil contribue à réduire le risque d'accidents liés à la somnolence. Le repère $7 \times 7 = 49$ rappelle l'objectif de dormir 7 heures par nuit, 7 jours sur 7, soit au moins 49 heures par semaine, pour préserver la vigilance et diminuer ce risque »

Professeur Pierre Philip

Chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux

L'échelle BOSS : un outil d'autoévaluation validé scientifiquement

Les chercheurs ont intégré l'échelle BOSS (Bordeaux Sleepiness Scale) dans le questionnaire soumis aux personnes ayant participé à l'enquête. Conçu à partir de données sociodémographiques, de somnolence, de conduite et d'exposition (kilométrage annuel), cette échelle sous forme de quatre questions permet de prédire le risque accidentel lié à la somnolence. Lorsque l'addition des scores obtenus à chaque question est supérieure ou égale à 3, le conducteur est considéré comme présentant un risque potentiel d'avoir un presque-accident ou un accident lié à la somnolence au volant.

Les résultats ont fait apparaître que **les conducteurs ayant un score à l'échelle BOSS supérieur ou égal à 3, ont trois fois plus de risque d'accident lié à la somnolence** que ceux qui ont un score inférieur. Cette échelle apparaît ainsi comme un outil de prévention et d'autoévaluation essentiel.

L'étude avait également fait apparaître d'autres facteurs prédictifs d'accidents, comme la survenue, dans l'année passée, d'un **épisode de somnolence sévère** (c'est-à-dire qui a rendu la conduite difficile ou qui a forcé le conducteur à s'arrêter) ou d'un **accident évité de justesse (« presque-accident ») lié à la somnolence.**

Longs trajets estivaux : 11 espaces sieste sur le réseau VINCI Autoroutes jusqu'au 8 août pour sensibiliser les conducteurs à la sieste flash

Fidèle à sa démarche de prévention, qui s'appuie notamment sur les études innovantes qu'elle soutient, la Fondation VINCI Autoroutes déploie cet été un large dispositif pour sensibiliser les conducteurs au risque d'endormissement au volant² en partageant ces résultats et en leur permettant de faire une sieste-flash, seul antidote efficace à la somnolence au volant.

- **Les 17 et 18 juillet, sur l'aire de Limours-Janvry (A10) et sur l'aire de Saint-Rambert-d'Albon Ouest (A7),** la Fondation propose aux conducteurs d'expérimenter les bienfaits d'une courte sieste dans des cocons ou des grands coussins. **Les « conducteurs siesteurs » pourront aussi s'autoévaluer avec l'échelle BOSS³ et profiter des conseils d'un expert de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)⁴, d'un coach sportif et des équipiers de la Fondation VINCI Autoroutes.**
- **11 espaces sieste sont également en place jusqu'au 8 août, les vendredis et samedis,** sur des aires du réseau VINCI Autoroutes. Les vacanciers pourront y retrouver des coussins géants et un podcast exclusif d'accompagnement à la détente, à télécharger via un QR Code, pour se reposer et retrouver un bon niveau d'éveil avant de reprendre la route.

« La Fondation VINCI Autoroutes lutte depuis son origine pour prévenir les risques d'accidents liés à la somnolence au volant. Les espaces sieste sont une occasion idéale pour aller à la rencontre des voyageurs, alors qu'ils sont sur la route pour rejoindre leur lieu de vacances, et pouvoir les sensibiliser aux bienfaits de la sieste flash et à l'importance d'avoir une bonne hygiène de sommeil. »

Julie Lecomte

Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Fortes chaleurs et conduite : les bons conseils

En cette période de départs en vacances, la Fondation VINCI Autoroutes rappelle quelques conseils :

- Faire des nuits complètes de sommeil les jours qui précèdent le départ
- Après une nuit chaude et peu réparatrice, différez le départ si possible
- Par forte chaleur, restez vigilant : la chaleur diminue l'attention et les réflexes
- Évitez de conduire aux heures les plus chaudes lorsque cela est possible
- Éviter de partir la nuit (entre 22h et 6h)
- Effectuer des pauses régulières tout au long du trajet au minimum toutes les deux heures, encore plus en période de forte chaleur
- Faire une sieste de 15 à 20 mn à la pause méridienne ; aux autres moments de la journée, s'arrêter sur une aire dès les premiers signes de fatigue, et si nécessaire, faire une courte sieste
- Ne pas hésiter à changer régulièrement de conducteur
- S'hydrater régulièrement, avant et pendant le trajet
- Maintenez une température confortable dans l'habitacle (environ 22–24 °C)

² 16 % des accidents mortels sur autoroute sont liés à la somnolence et la fatigue – Bilan des accidents mortels 2020-2024, ASFA

³ Philip P., Micoulaud-Franchi J. A., Taillard J., Coelho J., Tisserand C., Dauvilliers Y., et Sagaspe P. (2023). The Bordeaux Sleepiness Scale (BOSS): a new questionnaire to measure sleep-related driving risk. *J Clin Sleep Med*, 19(5), 957-965.

⁴ Le vendredi seulement

Retrouvez les 11 espaces sieste sur le réseau VINCI Autoroutes Tous les vendredis et samedis - du 3 juillet au 8 août 2026

- **Aires évènementielles**

- **A10 - Limours-Janvry** : le vendredi 17 juillet de 11h à 16h et le samedi 18 juillet de 9h00 à 16h00
- **A7 - Saint-Rambert-d'Albon** : le vendredi 17 juillet de 11h à 15h et le samedi de 8h30 à 15h30
- **A10 - Limours-Janvry** : les vendredis de 11h à 16h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A11- Sarthe Sargé-Le Mans Nord** : les vendredis de 11h à 16h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A10 - Meung-sur-Loire** : les vendredis de 11h à 16h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A10 - Poitou-Charentes Nord** : les vendredis et samedis de 11h à 15h
- **A61 - Port-Lauragais Sud** : les samedis de 9h à 15h
- **A8 - La Sainte-Victoire** : les vendredis de 10h à 16h (sauf le 3/07) et les samedis de 9h à 15h
- **A9 - Le Village Catalan** : les vendredis et samedis de 9h à 15h (sauf 3 et 10/07)
- **A7 - Saint-Rambert d'Albon Ouest** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A7 - Lançon-de-Provence Ouest** : les vendredis de 11h à 15h et les samedis de 8h30 à 14h30
- **A8 - Vidauban Sud** : les vendredis de 10h à 16h (sauf le 3/07) et les samedis de 9h à 15h
- **A85 - Romorantin** : les vendredis de 11h à 16h et les samedis de 9h à 15h



Méthodologie de l'étude :

Pour réaliser cette étude, l'équipe du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux a réalisé une enquête entre avril et mai 2024 et entre octobre et novembre 2024, auprès de 33 906 conducteurs abonnés télépéage qui ont été interrogés sur leurs habitudes de sommeil et de conduite, dont 19 860 conducteurs actifs. Les questions portaient sur les données socio-démographiques, les comportements du sommeil, les troubles du sommeil, l'hygiène de vie et la santé, les consommations de substances et les conditions de survenue des accidents et presque-accidents. Cette étude a permis d'explorer la prévalence de la somnolence au volant et les facteurs de risque associés aux accidents.

A propos de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes :

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son territoire d'action à l'éducation, au respect de l'environnement et à l'ouverture aux autres par la lecture. Autant de traductions, pour tout un chacun, de l'aspiration à bien (se) conduire sur la route.

Depuis 2022, la Fondation soutient également des projets de préservation et de restauration du patrimoine naturel dans les territoires.

Ses champs d'action :

- Faire progresser la recherche en finançant des recherches scientifiques innovantes dans différents champs des conduites à risques, du respect de l'environnement et de la lecture comme vecteurs d'amélioration des comportements et, dans le domaine du génie écologique, en mesurant l'impact dans la durée des actions de restauration des milieux naturels soutenues ;
- Sensibiliser le grand public en menant des campagnes d'information et de sensibilisation aux risques routiers, à la conduite responsable et à la préservation de l'environnement ;
- Soutenir des initiatives associatives et citoyennes en promouvant des projets en faveur d'une mobilité sûre, respectueuse des autres et de l'environnement et en accompagnant des projets de restauration écologique.
- <https://fondation.vinci-autoroutes.com> - [Twitter](#) - [Facebook](#) - [LinkedIn](#) - [Instagram](#) et [Tiktok](#)

Contacts presse

Matthieu Sénécot, matthieu.senecot@va-solis.com, 06 51 92 53 14

Samuel Beauchef, samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com, 06 12 47 58 91