

## Communiqué de presse

### «Somnolence au volant ... pausez-vous ! »

Le conseil des sociétés d'autoroutes et de l'association Prévention Routière à tous ceux qui prendront le volant dans les prochains jours.

La somnolence au volant est depuis trois ans la première cause d'accident sur autoroute : elle est à l'origine d'un accident sur trois.

Pour mieux comprendre ce phénomène, l'ASFA (Association professionnelle autoroutes et ouvrages routiers) a réalisé en novembre 2007 sous le conseil scientifique du Professeur Pierre Philip, spécialiste du sommeil au CHU de Bordeaux, une enquête auprès de 40 000 conducteurs.

Les premières analyses tirées de cette enquête\*, la seule d'une telle ampleur jamais réalisée en France sur ce sujet, révèlent que :

- **28%** des conducteurs déclarent avoir souffert de somnolence au moins une fois dans l'année
- **3%** des conducteurs déclarent conduire au moins une fois par mois en étant extrêmement somnolents
- **4%** des conducteurs ont eu au moins un «presque accident» dû à la somnolence dans l'année écoulée.

**Ces résultats montrent l'ampleur du phénomène des «presque accidents» : pour le seul réseau autoroutier, sur un total de 35 millions de conducteurs circulant chaque année, cela signifie que près de 1,5 million de conducteurs auraient été confrontés à un «presque accident» dans l'année écoulée.**

Afin d'aider les conducteurs à faire des pauses réparatrices, **300 000 cédérOMS «Somnolence au volant ... pausez-vous» seront distribués par les sociétés d'autoroutes et l'association Prévention Routière** pendant le week-end des 7 et 8 mai, et durant toute la période estivale sur les «espaces détente».

«Manquer de sommeil, conduire de nuit, souffrir d'une apnée du sommeil ou de ronflement, prendre certains médicaments (antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques) accroissent de façon importante le risque d'être somnolent au volant» indique Pierre Philip, spécialiste du sommeil au CHU de Bordeaux.

«La conduite en étant somnolent est très dangereuse, c'est comme être ivre au volant. La seule solution est de s'arrêter le plus rapidement possible pour restaurer son niveau d'éveil par une sieste d'une vingtaine de minutes par exemple» conseillent les sociétés d'autoroutes et l'association Prévention Routière.

\* Source : \* les données présentées sont extraites de l'analyse de la base des 5000 entretiens réalisés par téléphone en novembre 2007 par IDDEM pour l'ASFA.

#### Contacts presse :

##### Association Prévention Routière

Thomas Le Quellec

Tel. : 01 44 15 27 79

[t.lequellec@preventionroutiere.asso.fr](mailto:t.lequellec@preventionroutiere.asso.fr)

##### ASFA

Laurence Guillerme

Tel. : 01 49 55 33 07 – Portable : 06 11 66 97 70

[laurence.guillerm@autoroutes.fr](mailto:laurence.guillerm@autoroutes.fr)

---

# **Somnolence au volant : un enjeu majeur de sécurité sur autoroute**

**Une étude scientifique menée auprès de 40 000 conducteurs, les premiers résultats montrent l'ampleur du phénomène**

---

## **Sommaire**

**1 - Somnolence au volant : première cause d'accident sur autoroutes**

**2 - Une étude pour mieux comprendre**

**3 - Les premiers résultats montrent l'ampleur du phénomène**

**4 - Une mobilisation des sociétés d'autoroutes et de l'association Prévention Routière**

**5 - Quelques conseils pratiques**

**6 - La somnolence au volant : idées reçues et questions/réponses**

**7 - Contacts**

***Annexe***

# 1 - Somnolence au volant : première cause d'accident sur autoroutes

La sécurité est l'un des atouts du réseau concédé, il est quatre fois plus sûr que toute autre infrastructure routière. Ce niveau de sécurité est le résultat de la mobilisation permanente des exploitants dans le prolongement de l'action gouvernementale pour faire évoluer les comportements au volant.

Depuis 2002, les effets de l'action du Gouvernement en matière de lutte contre les vitesses excessives ont permis de réduire de façon très importante le nombre des accidents mortels (- 38% depuis 2002) et des accidents corporels (- 26% depuis 2002).

Dans ce contexte général de forte réduction du risque d'accident sur autoroute, le facteur «somnolence», lui, n'a que très peu baissé.

**1 accident sur 3 sur autoroute est dû à la somnolence au volant**

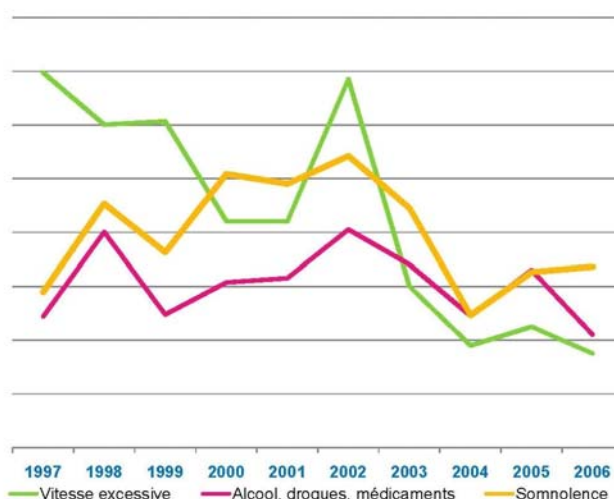
**Le facteur somnolence est à l'origine de 57\* accidents mortels en 2007.**

**Les heures à risques :  
Ces accidents interviennent plus fréquemment la nuit entre 2 heures et 7 heures du matin et l'après midi entre 14 heures et 16 heures.**

*\*source : ASFA - Analyse des accidents mortels 2007*

De fait, sa valeur relative dans les statistiques le place désormais **à l'origine d'un accident sur trois en 2007** contre un accident sur six en 1997, soit un doublement en dix ans.

**Depuis près de trois ans, la somnolence est devenue la première cause d'accident sur autoroute.**



**Lutter contre la somnolence au volant devient essentiel pour progresser en sécurité.**

## Quelques scénarii d'accidents mortels dus à la somnolence sur autoroute.\*

- De nuit à 2 heures du matin, sur chaussée sèche, le véhicule circulant sur la voie de droite se déporte sur le côté droit de la chaussée, pénètre ensuite sur l'accotement, avant de redescendre du talus en effectuant plusieurs tonneaux pour finir sa course en s'immobilisant en travers, à cheval sur la voie de droite et la bande d'urgence. L'avant du véhicule empiète sur la voie de gauche.

**Bilan : un tué**

- A l'aube à 5 heures du matin, sur chaussée sèche. Un fourgon quitte la route et effectue une série de tonneaux. La conductrice s'est assoupie.

**Bilan : un tué – cinq blessés légers**

- De jour sur chaussée sèche. Le conducteur s'endort et perd le contrôle de son véhicule. Le véhicule ripe sur la glissière centrale, le conducteur se réveille, freine et donne un coup de volant vers la droite. Le véhicule traverse les voies de circulation ainsi que la bande d'urgence, percute le talus herbeux et effectue plusieurs tonneaux avant de s'immobiliser sur le toit dans le talus. Le passager arrière est éjecté.

**Bilan : un tué – un blessé léger**

- De jour sur chaussée sèche. Le conducteur d'un poids-lourd se déporte sur la droite, roule sur l'accotement puis traverse la chaussée et s'encastre dans le pilier d'un portique de signalisation.

**Bilan : un tué**

La somnolence au volant sur autoroute en quelques chiffres :

- **34%** des accidents
- Toutes les durées de trajets sont concernées, **la moitié** des accidents interviennent sur des trajets **de moins de deux heures**
- **65%** des accidents se traduisent par des sorties de chaussées d'un seul véhicule
- **20%** des accidents impliquent deux véhicules. Il s'agit souvent de véhicules légers heurtant des poids lourds par l'arrière

Source : ASFA analyse des accidents mortels 2006

\*source ASFA Analyse des accidents mortels 2006

---

## 2 - Une étude pour mieux comprendre

---

### Une enquête réalisée auprès de 40 000 conducteurs pour mieux comprendre.

Dans le cadre des engagements pris par les sociétés d'autoroutes lors des rencontres nationales de sécurité routière, le Président de l'ASFA (Association professionnelle Autoroutes et Ouvrages Routiers) a annoncé en mars 2007, la mise en chantier d'une vaste étude scientifique pour mieux cerner les enjeux de la somnolence au volant et faire progresser la connaissance collective sur ce phénomène jusque-là rarement exploré.

L'enquête a été menée par l'ASFA, en novembre 2007, sous la direction scientifique du Professeur Pierre Philip du CHU de Bordeaux, sur la base d'un questionnaire administré dans deux directions :

- **Par téléphone**, auprès d'un échantillon de **5 000** personnes, représentatif de la population des conducteurs français
- **Via Internet**, auprès de **350 000** abonnés au service de télépéage Liber-t. Cette démarche a permis de recueillir plus de **35 000** témoignages.

### Quelques connaissances acquises sur le phénomène de la somnolence à partir d'études précédentes :

- Une enquête réalisée en 2006 a permis de montrer que conduire en étant somnolent aggrave le risque accidentel mais ne freine pas les conducteurs de poursuivre cette pratique à risque  
(source : *Nabi, Gueguen et al. 2006*)
- L'analyse des accidents mortels réalisée par l'ASFA montre que sur autoroute, un accident sur trois est provoqué par un endormissement au volant  
(source : *ASFA - 2006*)
- La somnolence au volant multiplie par 8 le risque d'accidents  
(source : *Connor, Norton et al. 2002*)
- 10% des accidents n'impliquant qu'un seul véhicule s'expliquent par une fatigue au volant  
(source : *Philip, Vervialle et al. 2001*)
- 20% des accidents dans les pays occidentalisés sont attribuables à ce phénomène  
(source : *Connor, Norton et al. 2001*)
- Plusieurs études montrent que les longs trajets aggravent le risque de somnolence  
(source : *Philip, Taillard et al. 1999*)

### Cette nouvelle étude permet de combler un double manque :

- Il n'existait pas à ce jour d'enquête sur la somnolence au volant réalisée auprès d'un large échantillon représentatif de la population des conducteurs français
- Il n'existait pas à ce jour d'enquête permettant de faire le lien entre la fréquence de la somnolence et le risque accidentel.

### 3 - Les premiers résultats montrent l'ampleur du phénomène Près de 30% des conducteurs concernés

Les premiers enseignements tirés de l'enquête réalisée par l'ASFA montrent que la somnolence au volant concerne un grand nombre de conducteurs qui déclarent en être fréquemment victimes durant des trajets de toute nature et sur tous les types de réseaux routiers (routes et autoroutes) :

- **28,2%** des conducteurs interrogés déclarent avoir souffert de somnolence au moins une fois dans l'année
- **47%** des conducteurs déclarent souffrir de somnolence lors de trajets de nuit
- **Près de 3%** des conducteurs déclarent conduire au moins une fois par mois en étant extrêmement somnolents au volant
- **10%** des conducteurs ont eu au moins un «presque accident» dans l'année dont la moitié est attribuable à un endormissement au volant \*

#### Un premier constat pour le réseau autoroutier

- Près de **30%** des conducteurs touchés par la somnolence au volant
- **4%** déclarent avoir eu dans l'année un «presque accident» dû à la somnolence au volant

Sur un total de **35 millions** de clients circulant chaque année, cela signifie que **près d'1,5 million** de conducteurs auraient été confrontés dans l'année à un «presque accident».

L'étude réalisée par l'ASFA permet en première analyse d'apporter des enseignements majeurs :

- La mise en évidence de l'ampleur des « presque accidents », jusque là non repérée par les enquêtes d'accidentologie.
- Le lien existant entre les « presque accidents » et les accidents : plus les conducteurs font de « presque accidents », plus ils ont de risque d'être impliqués dans un accident.
- La confirmation que de nombreux conducteurs ont de mauvaises stratégies pour lutter contre la somnolence (froid, bruit, radio, résistance...)
- Qu'une part importante des conducteurs a intégré les pauses sommeil régulières dans leur trajet afin de réduire la fatigue mais que le traitement de la somnolence par la prise de sommeil reste un enjeu majeur de prévention (seulement 42 % intègrent une pause sommeil dans leur trajet).

\* Les données présentées sont extraites de l'analyse de la base des 5000 entretiens réalisés par téléphone en novembre 2007 par IDDEM pour l'ASFA.

## 4 - Une mobilisation des sociétés d'autoroutes et de l'association Prévention Routière

Pour sensibiliser les conducteurs aux risques liés à la somnolence au volant, l'Association professionnelle Autoroutes et ouvrages routiers (ASFA) renouvelle son partenariat avec l'association Prévention Routière.

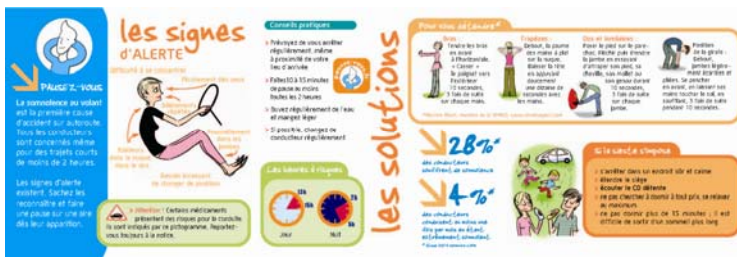
Autour du message « **Somnolence au volant ... pausez-vous** », la campagne 2008 se traduit par l'édition d'un **cédérom** et d'un **dépliant** présentant les **signes d'alerte de la somnolence** et **proposant des conseils pratiques pour rendre les pauses les plus bénéfiques possible**.

### ■ Un cédérom «Somnolence au volant ... Pausez-vous»



**300 000** exemplaires du cédérom «Somnolence au volant ... pausez-vous» seront diffusés par les sociétés d'autoroutes et l'association Prévention Routière les 7 et 8 mai 2008 et durant toute la période estivale sur les «Espaces détente» mis à disposition des clients pour leurs pauses détente et/ou sommeil.

### ■ Un dépliant conseil «Somnolence au volant ... pausez-vous»

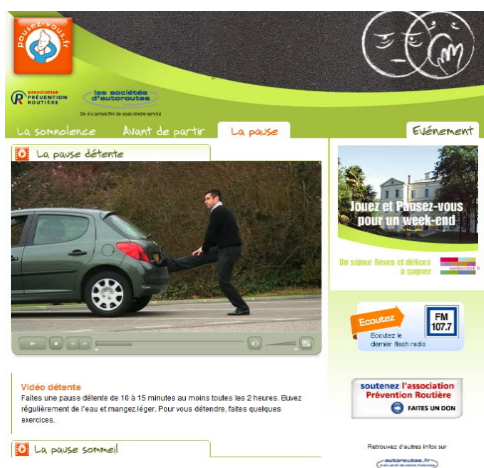


- Pour :
- Apprendre à repérer les signes d'alerte
  - Adopter la bonne attitude quand la somnolence survient

### ■ Un quiz «Quel conducteur sommeille en vous ?»



## ■ Le site Internet de la campagne



Toute l'information est également disponible sur un site Internet : [www.pausez-vous.fr](http://www.pausez-vous.fr)

- Découvrir les vidéos sur la pause détente et la pause sommeil
- Ecouter les conseils du Pr Pierre Philip – spécialiste du sommeil
- Apprendre à bien reconnaître les signes d'alerte et à faire une pause sur une aire dès leur apparition
- Ecouter le cédérom « **Somnolence au volant ... pausez-vous** »,
- Participer au grand jeu concours « Quel conducteur sommeille en vous ? » et gagner un week-end « bien-être » et de nombreux lots sécurité

## ■ ... mardi 17 juin 2008 – une date à retenir

**Colloque international : «Lutter contre la somnolence au volant : un enjeu majeur de sécurité sur autoroute»**

Ce colloque, animé par Stéphane Paoli, est l'occasion de présenter les analyses tirées de cette vaste enquête menée auprès de 40 000 conducteurs, sous la direction scientifique du Pr. Pierre Philip, expert international de la Clinique du sommeil, au CHU de Bordeaux et de commenter, en présence des meilleurs spécialistes scientifiques et techniques de France et de l'étranger

### ■ Table ronde 2 : Existe-t-il des réponses ?

- Serge Boverie, docteur -Continental Corporation-France
- Jacques Boussuge-Directeur sécurité- ASFA – France
- François Bres- médecin du travail-Centre médical des transporteurs du Var-France
- Jim Horne, Director of the Sleep Research Centre - Department of Human Sciences Loughborough-Grande Bretagne
- Jean-François Huère, Responsable sécurité ITS-PSA Peugeot Citroën – France
- Hubert Oliviero, Directeur Général de la Fondation Maif – France
- Bernard Pottier, Président de l'association Prévention Routière- France

### ■ Table ronde 1 : Somnolence au volant : mythe ou réalité ?

- Raymond Cluydts, Accidentologue - Vrije Universiteit-Belgique
- Bernard Laumon, Directeur de l'UMRESTTE de l'INRETS-France
- Joël Paquereau, Président de l'institut National du Sommeil et de la Vigilance –France
- Pierre Philip, professeur à la clinique du sommeil-CHU de Bordeaux-France
- Markku Partinen, accidentologue-Sleep Disorders Clinic and Research Center - Finlande

**De 14 heures à 18 heures  
au pavillon d'Armenonville – Paris.**

*Conclusion par Dominique Bussereau\* – Secrétaire d'Etat chargé des Transports.*

*\*Sous réserve d'une confirmation.*



---

## 5 – Quelques conseils pratiques

---

### ■ Trois conseils sécurité

Les sociétés d'autoroutes et l'association Prévention Routière vous invitent à la pause.

- Avant de prendre la route, reposez-vous et pendant la route, faites des pauses régulières.
- Dès les premiers signes de fatigue, arrêtez-vous sur une aire et marchez, aérez le véhicule et si possible passez le volant pour repartir.
- Au volant, vos paupières sont lourdes, vous baillez ? Il est urgent de vous arrêter sur une aire.

### ■ Deux chroniques audio sur [www.pausez-vous.fr](http://www.pausez-vous.fr), pour mieux comprendre la somnolence au volant

#### ... Qui est concerné ?

- *Les sociétés d'autoroutes indiquent que la somnolence au volant est à l'origine d'un accident mortel sur trois sur autoroute, Professeur Pierre Philip, en tant que spécialiste du sommeil, est-ce que c'est un phénomène qui vous étonne ?*

**Pr. Pierre Philip :** Malheureusement, non, nous avons des données françaises, européennes et anglo-saxonnes qui montrent qu'il y a entre 20 et 30 % des accidents qui sont liés à cet endormissement au volant.

- *Qui sont, selon vous, les conducteurs les plus exposés à la somnolence ?*

**Pr. Pierre Philip :** Il y a trois façons d'être somnolent au volant, la première c'est de manquer de sommeil, c'est la conduite nocturne, c'est la dette de sommeil, et là en priorité ce sont les sujets jeunes qui sont malheureusement exposés à ce risque, puisque un conducteur sur deux à moins de 25 ans.

La deuxième catégorie, ce sont des gens qui souffrent de maladie du sommeil, c'est-à-dire en particulier le syndrome d'apnée du sommeil, des gens qui ronflent et qui arrêtent de respirer la nuit, souvent se sont des hommes de 50 ans, mais cela peut aussi toucher des gens plus jeunes et même des femmes.

Et puis enfin la troisième catégorie, ce sont des gens qui prennent des médicaments qui agissent sur le cerveau, par exemple des somnifères, des anxiolytiques ou des antidépresseurs, qui peuvent provoquer des somnolences.

## ... Que faire en cas de somnolence ?

- *Les sociétés d'autoroutes indiquent que la somnolence au volant est à l'origine d'un accident mortel sur trois sur autoroute, Professeur Pierre Philip, en tant que spécialiste du sommeil, quels conseils pouvez-vous donner aux conducteurs ?*

**Pr. Pierre Philip :** Déjà, c'est d'être bien reposé, et de ne pas avoir de dette de sommeil avant de partir, c'est-à-dire d'éviter de partir au milieu de la nuit ou très tôt le matin, de ne pas cumuler un manque de sommeil dans la semaine qui précède le départ. Ça, c'est une règle de base, qui vaut pour tout le monde.

- *Et si on sent les premiers signes de somnolence en route, les paupières lourdes, la raideur dans la nuque, envie de bâiller, que faut-il faire ?*

**Pr. Pierre Philip :** Alors c'est un signe de dangerosité déjà extrême comme si vous étiez ivres au volant. Alors il faut s'arrêter et prendre du sommeil, une courte sieste de 20 à 30 minutes, ou prendre du café, deux tasses de café assez fort devraient permettre de restaurer votre niveau d'éveil en sachant que c'est un signe alarmant qui veut dire qu'il faut plutôt essayer de s'arrêter assez rapidement pour prendre un bon épisode de sommeil.

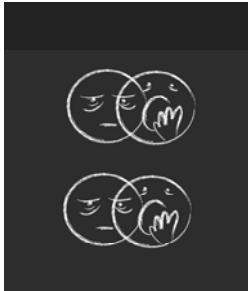
Retrouvez tous ces conseils sécurité sur [www.pausez-vous.fr](http://www.pausez-vous.fr)

---

## 6 - La somnolence au volant : idées reçues et questions / réponses

---

Certaines idées reçues ont la vie dure... qui n'a jamais entendu :



«... je préfère voyager la nuit ou tôt le matin pour gagner du temps...»

«... il n'y a pas de risque que je m'endorme au volant,  
je ne circule que de jour ...»

«... je suis capable de rouler 4 heures sans m'arrêter, malgré la fatigue...»

«... ce n'est pas la peine de s'arrêter, on est bientôt arrivé...»

### 1→ Pourquoi est-on somnolent ?

Certains facteurs accroissent la sensibilité à la somnolence : certaines **pathologies** (narcolepsie, apnée du sommeil), la prise de certains **médicaments**, un **rythme de vie irrégulier**, une **dette de sommeil**... Or on sait qu'un conducteur sur deux réduit son temps de sommeil habituel au moment des départs en vacances, soit pour avancer l'heure du départ, soit pour préparer le chargement du véhicule !

### 2→ Sommes-nous égaux face à la somnolence ?

Certains individus ont naturellement besoin de plus de sommeil que d'autres, ou se fatiguent plus vite que d'autres, du fait de leur état de santé ou de leur activité. Mais **la somnolence au volant n'épargne personne** : les jeunes (qui, compte tenu de leur mode de vie, dorment souvent trop peu par rapport à leurs besoins), les seniors (la qualité du sommeil se dégradant avec l'âge), les transporteurs routiers (amenés à beaucoup rouler), les travailleurs de nuit ou astreints aux «3x8» (contraints de respecter des horaires de travail en décalage avec leur rythme biologique), les personnes souffrant de troubles du sommeil et celles qui consomment de l'alcool, des drogues ou des médicaments...

### 3→ Qu'est-ce qui aggrave la somnolence ?

- Le manque de sommeil accumulé.
- Un repas trop lourd.
- L'absorption d'alcool.
- La chaleur ou le froid excessif dans la voiture et une aération insuffisante.
- Le bruit.

Les heures à risque : la nuit, entre 2 et 5h du matin, et en début d'après-midi, entre 13 et 15h. Notre rythme biologique veut que ce soit à ces moments-là que notre organisme est le plus ralenti.

- Le sommeil des passagers, surtout si l'on conduit à une heure correspondant habituellement à une période de sommeil.
- Certains médicaments (en particulier les hypnotiques et les tranquillisants).

#### **4→ Peut-on lutter contre la somnolence sans s'arrêter ?**

Afin de ne pas avoir à s'arrêter, les conducteurs imaginent des « solutions palliatives » pour se tenir éveillés : ouvrir la fenêtre pour avoir de l'air frais, mettre de la musique et chanter à tue-tête, converser avec un passager, manger une friandise ou boire une boisson sucrée ou contenant de la caféine, s'installer dans une position inconfortable, fumer... Mais ces stratégies, qui consistent à créer des stimulations physiques ou mentales, ne sont efficaces que très temporairement.

**Il est donc inutile et dangereux d'essayer de lutter contre la somnolence : elle finira toujours pas prendre le dessus. Une seule solution : s'arrêter et se reposer.**

#### **5→ Pause-détente ou pause-sommeil ?**

Dans tous les cas, même si l'on ne se sent pas fatigué, il est indispensable de s'arrêter pour une pause-détente. Mais en cas de somnolence, la pause-détente peut ne pas suffire. Pour vraiment récupérer, il faut alors essayer de dormir, pendant 10 à 15 minutes. Seul, **le sommeil est le véritable remède contre la somnolence.**

#### **6→ Comment prévenir la somnolence avant un long voyage ?**

- Veiller à ne pas diminuer son temps de sommeil habituel les jours précédant un long trajet.
- Adapter ses trajets à son rythme biologique et ne pas se fixer d'heure d'arrivée (pour un voyage plus serein).
- Organiser le voyage : programmer les pauses dans le trajet toutes les deux heures, voire prévoir une nuit à l'hôtel ; établir si possible un tour de conduite avec un autre conducteur
- Être attentif aux effets secondaires de certains médicaments (en particulier les tranquillisants et les hypnotiques), en vérifiant les pictogrammes mentionnés sur chaque boîte et en demandant conseil au médecin ou au pharmacien.
- Manger équilibré avant et pendant le trajet : pas de repas trop lourd, ni trop gras, ni trop sucré – pas d'alcool, bien sûr !

---

## 7 - Contacts

---

### **ASFA**

Laurence Guillerm

Directeur de la communication

Téléphone : 01 49 55 33 07 – Portable : 06 11 66 97 70

Courriel : [laurence.guillerm@autoroutes.fr](mailto:laurence.guillerm@autoroutes.fr)

Internet : [www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr)

### **Association Prévention Routière**

Thomas Le Quellec

Attaché de presse

Téléphone : 01 44 15 27 79

Courriel : [t.lequellec@preventionroutiere.asso.fr](mailto:t.lequellec@preventionroutiere.asso.fr)

Internet : [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)

---

## Annexe

---

### ■ Références des études scientifiques citées :

- Connor, J., R. Norton, et al. (2002). "Driver sleepiness and risk of serious injury to car occupants: population based case control study." *Bmj* **324**(7346): 1125.
- Connor, J., R. Norton, et al. (2001). "Prevalence of driver sleepiness in a random population-based sample of car driving." *Sleep* **24**(6): 688-94.
- Connor, J., G. Whitlock, et al. (2001). "The role of driver sleepiness in car crashes: a systematic review of epidemiological studies." *Accid Anal Prev* **33**(1): 31-41.
- Nabi, H., A. Gueguen, et al. (2006). "Awareness of driving while sleepy and road traffic accidents: prospective study in GAZEL cohort." *Bmj* **333**(7558): 75.
- Philip, P., J. Taillard, et al. (1999). "Long distance driving and self-induced sleep deprivation among automobile drivers." *Sleep* **22**: 475-480.
- Philip, P., F. Vervialle, et al. (2001). "Fatigue, alcohol, and serious road crashes in France: factorial study of national data." *Bmj* **322**(7290): 829-30.

### ■ Extrait du questionnaire : administré par téléphone auprès de 5 000 conducteurs (ASFA-novembre 2007)

1. **Identification des répondants notamment sur les critères suivants**
  - être titulaire d'un permis de conduire,
  - utiliser régulièrement un véhicule,
  - homme/femme
  - âge
  - taille/poids
  - situation maritale et nombre d'enfants
  - profession
2. **conditions d'exercice de l'activité professionnelle**
  - de jour/de nuit
  - travail posté
  - nombre d'heures par semaine
3. **Utilisation de la route**
  - principales raisons des trajets sur route (domicile-travail, déplacements professionnels, famille, vacances etc.)
4. **Fréquence d'utilisation du véhicule**
5. **Nombre de kilomètres parcourus par an**
6. **Pourcentage du temps de conduite fait entre minuit et 6 heures du matin**
7. **Statut de conducteur (professionnel parce que le métier exercé implique de passer une bonne partie du temps de travail au volant d'un véhicule (voiture ou poids lourd))**

- 8. Situation personnelle par rapport à la fatigue et la somnolence**
- Après une présentation des définitions retenues pour la fatigue (difficulté croissante à effectuer une tâche qui se traite par l'arrêt de la tâche) et la somnolence (difficulté à se maintenir éveillé qui se traite par la prise de sommeil), le questionnaire proposait différentes situations de la vie courante pour lesquelles la fréquence de somnolence était demandée (lecture, télévision, assis dans un endroit public, passager d'une voiture roulant, allongé l'après-midi pour se reposer, assis en train de parler à quelqu'un, assis calmement après un repas sans alcool, passager d'une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement...)
- 9. Situation de santé**
- Ronflement durant le sommeil
  - Syndrome d'apnées du sommeil, des jambes sans repos, insomnies, anxiété, dépression, narcolepsie ou hypersomnie
  - Traitement des différents syndromes identifiés
  - Traitement par médicaments de l'insomnie, l'anxiété, la dépression ou la somnolence excessive
- 10. Boissons consommées et effet « éveillant » constaté**
- alcool ou vin
  - café, thé
  - cola, "energy drink "
- 11. Expérience de la somnolence au volant**
- Occurrence au point de rendre la conduite pénible
  - Occurrence en conduite de jour ou de nuit
  - Solution pour lutter contre la somnolence (pause, résister, bruit, radio, ouvrir les fenêtres, boissons type café, colas, énergétiques, passer le volant, converser avec un passager...)
  - Ce qui est fait pendant un arrêt avant de reprendre la route (rien, sieste, exercice, boissons, passer le volant...)
- 12. Expérience des « Presque-accidents »**
- Définition : déports à droite ou à gauche en franchissant la ligne blanche, rouler sur une bande sonore vibrante ou dans le bas-côté ...
- Survenue durant la dernière année de « presque-accidents »
  - Lien avec la somnolence au volant
  - Combien de fois
  - Sur quel type de route (ville, route, autoroute...)
  - Durant quel type de trajets (courts de – de 2 heures, longs...)
  - A quel moment (jour/nuit)
- 13. Expérience d'accidents (avec dégâts matériels et/ou corporels)**
- Survenue durant la dernière année
  - Lien avec la somnolence
  - Sur quel type de route (ville, route, autoroute...)
  - Durant quel type de trajets (courts de moins de 2 heures, longs...)
  - A quel moment (jour/nuit)
- 14. Expérience de préparation des voyages en vue d'éviter la somnolence**
- Pour quels types de déplacements (vacances, déplacements professionnels longs, déplacements exceptionnels ...)
  - Quel mode de préparation (coucher tôt, sieste, pauses pendant le trajet, sieste pendant les pauses...)