

## Communiqué de presse

10 mars 2011/Men/Ca

### Fatigue au volant – aussi dangereux que l'alcool

Le bpa lance une campagne de prévention et introduit la turbosieste

**La fatigue joue un rôle dans 10 à 20 pour cent des accidents de la circulation routière. Prendre le volant en étant fatigué, c'est se mettre soi-même en danger, mais aussi ses passagers et les autres usagers de la route. C'est pourquoi le bpa – en collaboration avec le TCS, le Conseil de la sécurité routière et le Fonds de sécurité routière – lance une campagne de trois ans pour lutter contre la fatigue au volant. La campagne démarre le 14 mars avec la Journée nationale de la turbosieste.**

Chaque conducteur peut être victime d'un accès de fatigue. S'endormir au volant est dangereux, mais la fatigue réduit aussi considérablement l'aptitude à la conduite. Conduire en état de fatigue entraîne une mauvaise évaluation de la vitesse, une baisse de la concentration et une vitesse de réaction aussi lente qu'après avoir consommé de l'alcool. Les causes de la somnolence au volant sont le manque de sommeil, conduire à des moments normalement consacrés au sommeil, des phases d'éveil trop longues, un rythme de sommeil perturbé ou aussi des maladies comme l'apnée du sommeil ou la dépression. Dans le pire des cas, le conducteur s'assoupit – et, souvent, les conséquences sont fatales. Les accidents qui se produisent le week-end et de nuit concernent surtout les conducteurs de moins de 40 ans, alors que la fatigue au volant est à l'origine d'accidents l'après-midi chez les personnes de 40 ans et plus notamment. Personne ne peut prédire si et quand il va être envahi par la fatigue. Mais il est possible de détecter les signes précurseurs et d'agir en conséquence. Les signaux d'alarme sont les suivants: yeux qui brûlent, paupières qui se ferment, bâillements répétés, vue brouillée, sursauts, frissons.

Le seul moyen efficace de contrer la fatigue est de dormir suffisamment. Le conducteur qui se sent fatigué avant de prendre le volant ferait mieux de renoncer à conduire. En cas de signes de somnolence pendant le trajet, il faut s'arrêter le plus vite possible et faire le plein d'énergie au moyen d'une petite sieste de 15 minutes – c'est la turbosieste. Consommer une boisson contenant de la caféine avant la turbosieste peut augmenter son efficacité. Par contre, des «mesures» telles qu'écouter de la musique à plein volume, chanter à tue-tête ou baisser la vitre ne sont d'aucune aide.

L'objectif du bpa – Bureau de prévention des accidents est de sensibiliser les conducteurs au phénomène de la fatigue au volant et de propager la petite sieste régénératrice. Financée par le Fonds de sécurité routière (FSR) et en étroite collaboration avec le TCS et le Conseil de la sécurité routière (CSR), la campagne de prévention sur ce thème durera trois ans et sera lancée le 14 mars par la 1<sup>re</sup> Journée nationale de la turbosieste.

La campagne est destinée à tous les automobilistes, car la fatigue au volant peut toucher n'importe qui. Mais au cours de ses trois années, elle s'adressera aussi à des groupes-cibles spécifiques: les seniors, les conducteurs souvent en route pour des raisons professionnelles et les jeunes conducteurs.

Plus d'informations sur la campagne et sur la fatigue au volant sur:

[http://www.bpa.ch/French/medien/Pages/2011\\_03\\_10.aspx](http://www.bpa.ch/French/medien/Pages/2011_03_10.aspx)

Informations: service de presse du bpa, tél. +41 31 390 21 12, [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)