

Communiqué de presse

28 juin 2011/Md

Pratiquez la turbosieste sur la route des vacances!

Avant les grands départs estivaux, le bpa – Bureau de prévention des accidents met en garde contre les dangers de la fatigue au volant. La première précaution consiste à se mettre en route en forme et reposé. Et les experts sont unanimes: si la fatigue survient sur le trajet, le seul moyen efficace de lutter est une sieste d'une quinzaine de minutes.

Chaque été, des milliers de Suisses se déplacent en voiture pour rejoindre des lieux de villégiature. Or, le sommeil insuffisant, la conduite à des moments normalement consacrés au sommeil, une absence de pauses, la monotonie des longs trajets sur autoroute sont autant de raisons de subir un coup de barre. Entre fin mai et début juin, deux accidents survenus sur la route des vacances pour cause de fatigue ont coûté la vie à cinq personnes résidant en Suisse. Avec ses partenaires le TCS, le Conseil de sécurité routière et le Fonds de sécurité routière, le bpa rappelle ce message aux conducteurs s'apprêtant à prendre la route des vacances: il est impératif de partir reposé! Si la somnolence se fait sentir, le seul moyen efficace de lutter est une turbosieste de 15 minutes. Elle peut s'effectuer en tout lieu où un véhicule est autorisé à se parquer. Elle ne doit pas excéder les trente minutes, sous peine de tomber dans le sommeil profond.

Chaque conducteur est concerné et personne ne peut prédire si et quand l'assoupissement se produira. Et en plus, on s'endort d'un coup! Mais il existe des signaux d'alarme qu'il s'agit de prendre au sérieux: yeux qui brûlent, paupières qui se ferment, sursauts, bâillements répétés, erreurs de conduite, frissons...

On ne le redira jamais assez: conduire en état de fatigue peut entraîner 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. Dans le pire des cas, le conducteur s'assoupit. Il risque de quitter la chaussée, de percuter des obstacles à vive allure, de déraiser ou de partir en tonneau. Les conséquences des accidents dus à la fatigue – entre 10 et 20% de tous les accidents de la route – sont donc souvent dramatiques, pour le conducteur, mais souvent aussi pour d'autres usagers.

Cet été, le bpa et ses partenaires mettent sur pied une série d'actions pour rappeler ces mesures de prudence essentielles, comme la diffusion des spots de prévention contre la fatigue au volant dans les cinémas open air, ou une «chasse au trésor» avec le personnage du «turbosiesteur» dans différentes villes de Suisse.

Pour en savoir plus: www.turbosieste.ch

Images de la campagne à télécharger: www.bpa.ch/French/medien/Pages/2011_06_28.aspx

Retrouvez aussi les aventures du turbosiesteur sur facebook: www.facebook.com/turbosieste

Informations: service de presse du bpa, tél. +41 31 390 21 12, www.bpa.ch