

Information presse

Dormir ou conduire : il faut choisir

Les situations de somnolence sont-elles perçues par les conducteurs ? Une étude réalisée auprès des 20 000 volontaires de la cohorte GAZEL par Emmanuel Lagarde et Hermann Nabi (Unité Inserm 687) suggère que la plupart d'entre nous tentons de lutter contre le sommeil au volant....En vain. Le risque d'accidents qui en découle vient d'être estimé pour la première fois par ces travaux. Voilà qui devrait nous inciter à nous arrêter dès que nous percevons les premiers signes de somnolence. Le détail de ces résultats est publié cette semaine dans le *British Medical Journal*

Parce que la mesure de la somnolence est une tâche difficile, il n'existe pas aujourd'hui d'étude qui fournisse une estimation précise du nombre d'accidents causés par le manque de sommeil. Il est cependant admis que la somnolence au volant est responsable d'un grand nombre d'accidents et il s'agit aujourd'hui de trouver les stratégies préventives les plus efficaces.

Les participants sont membres de la cohorte GAZEL, tous employés ou retraités des entreprises EDF et GDF et suivis depuis 1989 par l'unité 687 de l'Inserm. Plus d'un tiers des participants à l'étude menée par Emmanuel Lagarde et Hermann Nabi disent avoir connu des périodes de conduite alors qu'ils avaient sommeil au cours de l'année passée. Ces personnes sont plus fréquemment des cadres, des conducteurs qui effectuent un nombre important de kilomètres, qui travaillent la nuit, font des heures supplémentaires ou ont des contraintes horaires dans leur activité professionnelle. La somnolence au volant est également associée à une consommation de médicaments psychotropes et d'alcool.

« Avoir sommeil » au volant : trois fois plus de risque d'accident

Les chercheurs de l'Inserm montrent que les personnes qui reconnaissent conduire fréquemment alors qu'ils ont sommeil ont un risque jusqu'à 3 fois plus élevé d'accident de la circulation.

« Les conducteurs sont parfaitement capables d'évaluer leur état de somnolence, estiment les chercheurs. Dès qu'ils en ont pris conscience, ils doivent s'arrêter et dormir, ou renoncer à prendre le volant lorsque cela est possible », concluent-ils.

Précision supplémentaire apportée par cette étude : le risque lié à la somnolence, observé par les chercheurs, n'est pas seulement le fait des personnes qui présentent une pathologie liée au sommeil. C'est bien en effet le manque de sommeil « ordinaire » qui conduit la plupart du temps à l'accident.

1000 morts par an évitables

Les mesures préventives mises en place jusqu'à présent en France n'ont pas permis de réduire significativement les accidents dus à la somnolence. La prise de conscience de ce risque est restée faible comparée au « risque alcool » et à celui représenté par la vitesse au volant.

Les auteurs évaluent en effet à au moins un millier le nombre de décès qui pourrait être évités chaque année (et entre 10 000 et 20 000, le nombre de blessés évitables).

« Alors que des progrès importants ont été récemment réalisés en matière de sécurité routière, essentiellement grâce à une réduction de la vitesse, nos résultats devraient inciter à la mise en place de messages de prévention également axés sur la somnolence au volant », concluent les auteurs qui proposent de « compléter et renforcer les moyens de prévention existants tels que la promotion de l'hygiène de sommeil, des « pauses sommeil » au cours des longs trajets, l'installation de bandes résonnantes le long des autoroutes, la création d'aires de repos accueillantes et le développement de systèmes de détection embarqués de l'assoupissement efficaces et opérationnels ».

En résumé, le message est clair : Au volant, il ne faut pas tenter de lutter contre le sommeil, il faut s'arrêter et dormir.

Reste à savoir si tous les conducteurs sont en mesure de respecter ces recommandations, en toute circonstance.

Ce travail a été co-financé par la fondation MAIF

Emmanuel Lagarde est lauréat cette année du programme **Avenir**, lancé par l'Inserm pour la première fois en 2001. Il dirige ainsi une équipe baptisée « Santé et Insécurité Routière » au sein de l'unité 593 à Bordeaux.

Avenir est un appel à projets de recherche destiné à soutenir les travaux scientifiques innovants de jeunes chercheurs titularisés et de post-doctorants (ces étudiants qui ont souhaité après leur thèse compléter leur formation par un stage effectué à l'étranger, pour la plupart, et qui peuvent rencontrer des difficultés à exercer leurs activités de recherche en France). L'objectif du programme Avenir est de permettre à ces scientifiques de mener, plus librement et bien plus tôt dans leur carrière, des projets originaux de recherche grâce à la mise à disposition de moyens très attractifs durant 3 ans : une aide financière annuelle de 60k€, un espace d'environ 50 m² pour exercer leur activité, le libre accès à du matériel de pointe, la possibilité de monter leur propre équipe de recherche, et pour les post-doctorants l'attribution d'une allocation mensuelle de 2300 € net.

➤ Pour en savoir plus

Source

“Sleepy driving awareness and traffic accidents: Results from a prospective study in the GAZEL cohort”

Hermann Nabi (1), Alice Guéguen (1), Mireille Chiron (2), Sylviane Lafont (2), Marie Zins (1), Emmanuel Lagarde (1)

(1) Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, U687-IFR69, Saint-Maurice, F-94415 France

(2) Institut National de Recherche sur les Transports et leur Sécurité, UMRESTTE, Bron, F-69675 BRON, France

British Medical Journal, 23 juin 2006

Contact chercheur

Emmanuel Lagarde

Equipe Avenir Inserm *Santé et Insécurité Routière*

Unité Inserm 593, « Epidémiologie, santé publique et développement », Bordeaux

Tel: 05 57 57 15 04

Mel : emmanuel.lagarde@isped.u-bordeaux2.fr