

RISQUE ROUTIER

Somnolence et risque accidentel



En Europe, la somnolence au volant est l'une des causes majeures d'accidents mortels de la circulation. **Conduire après une nuit blanche équivaut à prendre la route avec une alcoolémie de 0,9 g/L**, un taux illégal dans tous les pays de l'union européenne.

La somnolence représente un danger important quand on prend la route. Elle entraîne, en effet, une difficulté ou une incapacité à conduire correctement, **multipliant par 8 le risque d'accident**. Ainsi, 1 accident sur 3 sur autoroute est dû à la somnolence au volant.

Si la majorité (62%) des Français dort entre 7 et 8 heures, **36% dorment moins de 6 heures** et sont en dette chronique de sommeil. C'est bien en-dessous du seuil recommandé pour éviter des problèmes de santé, selon l'INSV. La conséquence, c'est que **1 actif sur 4 souffre de somnolence** avec des risques potentiels significatifs sur la route.

En moyenne, le trajet entre le domicile et le travail est de 18 km et il dure 30 minutes pour les deux-tiers des actifs qui utilisent à 91% la voiture. Ce trajet est le plus souvent considéré comme agréable et, avec les habitudes, le risque de perte de vigilance est important.

La privation de sommeil est l'un des facteurs comportementaux influençant le plus la somnolence au volant. Ainsi 33% de la population adulte et 35 à 40% de la population active affirment dormir moins de 6h par 24 heures en semaine. Il est établi que **dormir moins de 5 heures dans les dernières 24 heures augmente le risque accidentel de 2,7** par rapport aux conducteurs ayant une durée de sommeil correcte.



S'y ajoutent les horaires de travail de nuit ou irréguliers, les travailleurs de nuit ou postés dormant en moyenne une heure de moins que ceux de jour fixe ; ce qui induit une dette chronique de sommeil augmentant la tendance à la somnolence. Conduire la nuit augmente le risque relatif d'accidents par 3,42.

En bref, soyez très prudents si vous n'avez pas assez dormi !

Source : <http://www.camip.info/Somnolence-et-risque-accidentel.html>

« N'oubliez pas de sensibiliser vos salariés au risque routier et à l'éco conduite. Votre entreprise fera, sans nul doute, des économies et votre engagement en matière de prévention aura une influence positive sur le risque d'accidentologie de vos salariés, mais aussi des retombées positives pour votre entreprise. »

Contactez-nous pour être aidés dans l'évaluation des risques professionnels de vos salariés

« Clic ! »

