

I Sommeil, vigilance et sécurité routière :

Un enjeu de santé publique

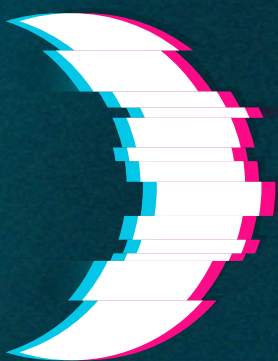


En semaine, les Français **dorment** en moyenne

7h04 par nuit

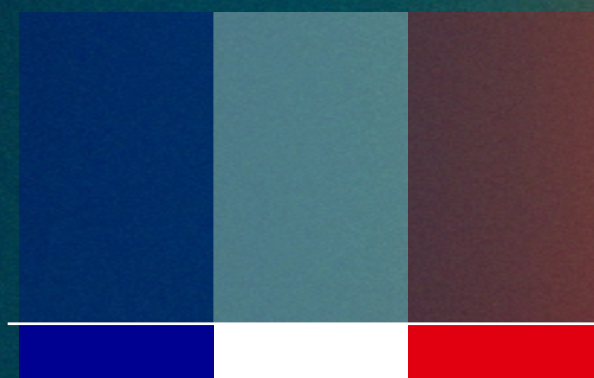
26 %

De la population est touchée par la **somnolence**. Un taux encore **PLUS ÉLEVÉ** chez les moins de 25 ans.



32 %

des conducteurs admettent avoir déjà ressenti une **somnolence au volant**, les obligeant à s'arrêter.



Seulement

16 %

des français perçoivent un lien entre **somnolence**, **anxiété** et **dépression**.

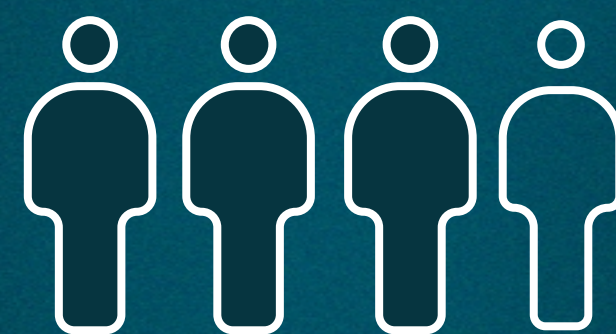
POURTANT



37 % des personnes anxieuses et 40 % des personnes dépressives se disent **somnolentes**.



Chez les personnes souffrant de troubles psychiques, les **troubles du sommeil** touchent près de 3 personnes sur 4.



Le manque de sommeil affecte directement :

- **La vigilance**
- **Le temps de réaction**
- **Le risque d'endormissement**



Les accidents surviennent :

- **À grande vitesse**
- **Sans freinage**
- **Lors de chocs frontaux ou de sorties de route**

Les bonnes pratiques

- **Faire une courte sieste** (20 à 30 minutes) avant de reprendre la route.
- **S'arrêter dès les premiers signes de somnolence** : paupières lourdes, bâillements répétés, pertes de concentration.

- **Éviter de conduire entre 2h et 5h du matin**, ou juste après le déjeuner : ce sont des plages horaires à risque.
- **Limiter les excitants**, qui masquent la fatigue sans la faire disparaître.