



FAVORISER  
LA VIGILANCE  
AU VOLANT



# DOSSIER DE PRESSE 2022

MERCREDI 6 JUILLET



Radio, musique, podcast :  
quel impact sur la vigilance au volant ?

## Radio, musique, podcast : quel impact sur la vigilance au volant ?

## Etude scientifique exclusive d'Assurance Prévention Choisir son programme audio retarde l'apparition de la sommolence extrême au volant

**En cette période de départs en vacances, l'association Assurance Prévention dévoile les résultats du 4<sup>e</sup> volet de son étude scientifique\* qui vise à identifier les facteurs favorisant la vigilance au volant. En effet, la somnolence demeure la 1<sup>re</sup> cause de mortalité sur autoroute.**

**L'étude 2022, menée sous le contrôle du Professeur Michel Lejoyeux, analyse l'impact des sons dans l'habitacle (radio, musique, podcast) sur le maintien de la vigilance. Les 3 premiers volets de l'étude s'étaient intéressés à l'impact de l'alimentation.**

### Une étude scientifique sur simulateur de conduite

Cette étude scientifique est basée sur une mise en situation réelle de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué.

Elle est menée sous le contrôle du Professeur Michel Lejoyeux, psychiatre et addictologue à l'Université Paris Cité. 97 participants ont effectué une session de conduite d'une durée de 90 minutes, casque audio sur les oreilles.



Ils ont été répartis en 5 groupes, exposés chacun à un type différent de stimulations auditives :

1. le bruit normal de l'habitacle et de la circulation,
2. + une playlist musicale imposée (*par exemple écoute d'une station radio*),
3. + la même playlist musicale imposée, mais régulièrement entrecoupée de publicités,
4. + la musique choisie par le participant lui-même (*par exemple écoute d'un CD, d'une playlist musicale ou d'une station radio choisie*),
5. + le podcast (*par exemple écoute d'une émission parlée en radio ou en podcast*).

### Choisir ce qu'on écoute en voiture retarde l'apparition de la somnolence extrême, mais ne remplace pas la pause.

L'étude d'Assurance Prévention démontre que :

- Ecouter de la musique ou une émission a un effet bénéfique sur la vigilance au volant : le groupe avec le bruit normal de l'habitacle et de la circulation est plus sujet à la somnolence. Les vibrations naturelles de la voiture favorisent en effet l'endormissement.
- Une musique imposée (avec ou sans publicité) tendrait à diminuer la survenue de la somnolence.
- Le fait de choisir son programme d'écoute (radio, musique, podcast...) a un effet retardateur sur l'apparition d'un phénomène de somnolence extrême.

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

Le conseil à donner au conducteur pour la route des vacances : « **Choisissez vos musiques ou programmes préférés et écoutez-les dès que vous prenez la route.** »

**! Mais attention cette écoute ne remplace pas une véritable pause :**

- Dès les premiers signes de fatigue, arrêtez-vous et faites une pause.
- Même si ces stimulations auditives ont eu un effet bénéfique, elles ne sont pas des solutions miracles.
- En effet, elles retardent la survenue de la somnolence, mais ne l'empêchent pas.

« Notre étude scientifique permet, année après année, de mieux comprendre ce qui favorise la vigilance au volant. Ainsi choisir son programme audio, que ce soit une émission de radio, une playlist musicale ou un podcast, a clairement un effet retardateur sur l'apparition de la somnolence au volant. Mais attention, cela ne remplace pas une pause : dès les premiers signes de somnolence, arrêtez-vous 15 à 20 mn. » souligne Éric Lemaire, vice-président d'Assurance Prévention.

Le Professeur Michel Lejoyeux, psychiatre et addictologue à l'Université Paris Cité, précise : « Tout ce qui contribue à augmenter notre attention, notre conscience de l'instant présent, est bon pour la vigilance au volant. »

Il conclut : « Donc c'est bénéfique d'avoir des sons lorsqu'on conduit. Et certains sons sont meilleurs que d'autres ! C'est ceux qu'on choisit : le podcast, l'émission avec une voix humaine ou la musique. Notre étude le prouve : la vigilance se mesure, se surveille et se travaille avec l'environnement sonore. »

## Une grande campagne de prévention

Pour accompagner les Français sur la route des vacances, l'association Assurance Prévention lance une grande campagne de sensibilisation « Et si nous transmettions la bonne attitude ? ».

L'association diffuse tout l'été, en radio et sur Internet, des spots de sensibilisation sur la pause, la vitesse ou la ceinture.

Une opération de sensibilisation, en partenariat avec la Gendarmerie nationale, est par ailleurs menée sur les aires d'autoroute tout l'été. Un tote-bag, pour réussir sa pause sur la route des vacances, est remis aux automobilistes avec :

- une bouteille,
- une housse isotherme,
- et un flyer avec des conseils.

\* Etude de l'association Assurance Prévention menée en 2022 sous le contrôle du professeur Michel Lejoyeux, évaluant l'influence des stimulations auditives sur la vigilance au volant. Les tests ont été effectués en situation de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué, auprès de 97 sujets répartis en 5 groupes.

## UNE PAUSE RÉUSSIE SUR LA ROUTE DES VACANCES



### SE DÉTENDRE

Profitez de votre arrêt pour aérer votre véhicule, marcher, faire quelques étirements...



### MANGER LÉGER

Privilégiez un repas léger, facile à digérer, qui évite la somnolence.



### BIEN S'HYDRATER

Profitez de la pause pour vous hydrater avec de l'eau.



### PRÉPARER LA SUITE DU TRAJET

Choisissez le programme audio qui vous accompagnera jusqu'à la prochaine pause. Cela retarde la somnolence.

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## La somnolence au volant

### Le constat

La somnolence au volant est la première cause de mortalité sur autoroute.

- Pour l'année 2020, les sociétés d'autoroutes ont recensé 114 accidents mortels.
- Le facteur « Somnolence et fatigue » est le premier facteur d'accidents mortels en 2020 : 1 accident sur 6 (source ASFA).

La somnolence au volant est aussi présente sur les autres réseaux (routes départementales, nationales...).

La somnolence entraîne des périodes de micro-sommeil de 1 à 4 secondes :

- 4 secondes, c'est 150 mètres parcourus si on roule à 130 km/h.



LE SAVIEZ-VOUS ?

### Des causes multifactorielles

Un manque de sommeil en lien avec les départs en vacances :

- 1 conducteur sur 2 réduit son temps de sommeil habituel pour avancer son heure de départ et/ou pour préparer le chargement de son véhicule.
- 5 heures de sommeil ou moins la veille d'un départ multiplie par 3 le risque d'accident.
- 17 heures de veille active équivalent à 0,5 g d'alcool par litre de sang.

Une consommation de certains médicaments (psychotropes).

Un environnement du véhicule (température, lumière, environnement sonore...).

Une alimentation pas adaptée :

- Les repas trop copieux ont tendance à aggraver la somnolence d'après repas.
- Les aliments trop gras et trop sucrés également.

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## Favoriser la vigilance au volant

### Une étude en 4 volets

Trois volets sur l'impact de l'alimentation sous le contrôle du Docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, et de son équipe :

#### VOLET 1 - 2019 : lien entre alimentation et vigilance.

Un repas « hypercalorique » altère les capacités de freinage dans 100 % des cas, augmente la distance de freinage et diminue significativement la vigilance chez 60 % des conducteurs.

#### VOLET 2 - 2020 : identification des aliments qui favorisent la vigilance sur la route.

Suggestions de menus Vigilance

#### VOLET 3 - 2021 : influence de la prise de boissons caféinées sur la vigilance au volant

Le café agit efficacement et durablement contre la somnolence au volant.

**SUGGESTIONS DE MENUS VIGILANCE**

**ENTRÉE**

 Concombre et radis  
ou Salade de pois chiches, petites tomates vinaigrées  
ou Houmous sur feuilles d'endives

**PLAT**

 Poisson blanc (frais ou surgelé) et lentilles  
ou Blanc de poulet citronné, grillé ou en brochette et courgettes vapeur au thym  
ou Omelette au blanc d'œuf et champignons

**DESSERT**

 1 kiwi ou 1 nectarine ou  
1 petit bol de cassis ou groseilles  
et 1 café et 1 carré de chocolat à 90%

**Condiments : citron, thym...**

**TOUJOURS S'HYDRATER**

Pensez à prendre une gourde ou un thermos d'eau dans l'habitacle de la voiture pour boire régulièrement.

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## Favoriser la vigilance au volant

VOLET 4 - 2022 « Radio, musique, podcast : quel impact sur la vigilance au volant ? »

**Une étude scientifique menée avec une mise en situation réelle de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué.**

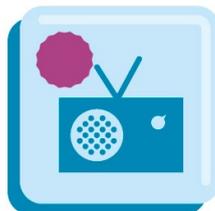
- Le simulateur de conduite (Develter®, Car Evolution) comprend un poste de conduite associé à un logiciel de simulation et à un écran.
- Ce dispositif permet de reconstituer les spécificités d'un parcours sur autoroute, selon quatre conditions de conduite (nuit, jour, temps sec, temps pluvieux).
- 97 participants, casque audio sur les oreilles, ont effectué une session de conduite d'une durée de 90 minutes. Ils ont été répartis en 5 groupes, exposés chacun à un type différent de stimulations auditives :



AUCUN SON



MUSIQUE  
IMPOSÉE



MUSIQUE  
IMPOSÉE  
AVEC PUB



MUSIQUE  
CHOISIE



PODCAST  
ÉMISSION  
CHOISIE



# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## Favoriser la vigilance au volant

**VOLET 4 - 2022 « Radio, musique, podcast : quel impact sur la vigilance au volant ? »**

### Le test :

- Une session de prise en main du simulateur de conduite,
- Puis 15 minutes de pause,
- Puis les participants sont partis pour un trajet de 90 minutes sur autoroute, dans des conditions de circulation monotones, favorisant la survenue de phénomènes de somnolence au volant.

### Les 2 types d'évaluation

#### 1. Auto-évaluation de son niveau de somnolence avec l'échelle Karolinska Sleepiness Scale (KSS)

- Une échelle allant de 1 à 9,
- Le « 1 » correspondant à un état parfaitement éveillé et donc à une vigilance maximale,
- Le « 9 » correspondant au stade où il devient impossible de lutter contre l'endormissement et donc à l'état de vigilance le plus faible.

#### 2. Analyse via un boîtier des signes et comportements faciaux (Toucango® d'Innov+)

- Ce boîtier est muni d'un capteur optique infra-rouge dédié, orienté en direction du visage du conducteur, et qui intègre les algorithmes d'analyse faciale des états de vigilance du conducteur durant le trajet.
- Analyse en continu les signes et comportements faciaux traduisant l'apparition d'un état de somnolence, classé sur une échelle de 5 niveaux (de 0 à 4), allant là encore de la vigilance totale (niveau 0) à un état de somnolence extrême (niveau 4), accompagné notamment de micro-sommeils.



Etude scientifique exclusive d'Assurance Prévention

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## Les résultats de l'étude 2022

CHOISIR SON  
PROGRAMME AUDIO  
RETARDE  
LA SOMNOLENCE  
AU VOLANT



Choisissez le programme audio qui vous accompagnera  
jusqu'à la prochaine pause. Cela retarde la somnolence.

L'étude\* Assurance Prévention montre que la somnolence est significativement réduite  
chez les automobilistes ayant choisi eux-mêmes leur musique ou leur émission !

\* Etude Assurance Prévention 2022 d'impact des stimulations auditives sur la vigilance au volant  
sous le contrôle du Professeur Michel Lejoyeux, psychiatre et addictologue à l'Université Paris Cité.

ASSURANCE  
PRÉVENTION  
Les assureurs se mobilisent

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## Les conseils pour une pause réussie

Choisir ce qu'on écoute en voiture retarde l'apparition de la somnolence extrême, mais ne remplace pas la pause. Nos conseils pour une pause réussie :



### SE DÉTENDRE

#### Se détendre

Profitez de votre arrêt pour vous changer les idées...

- Aérez votre véhicule,
- Marchez et faites quelques étirements, accompagnez vos enfants sur les aires de jeux,
- Lisez vos SMS ou écoutez vos messages,
- Choisissez la musique ou le programme qui vous accompagnera jusqu'à la prochaine pause !
- ...Et reprenez la route, si possible en changeant de conducteur.



### MANGER LÉGER

#### Manger léger

- La pause est aussi l'occasion de se restaurer pour reprendre des forces. Privilégiez un repas léger, facile à digérer, qui évite la somnolence.
- Notre suggestion de MENU VIGILANCE :
  - ✓ Des concombres et des radis.
  - ✓ Un poisson blanc avec des lentilles.
  - ✓ Un kiwi et un carré de chocolat à 90 %.



### BIEN S'HYDRATER

#### Bien s'hydrater

- Profitez de la pause pour vous hydrater avec de l'eau et pour refaire le plein.
- Remplissez d'eau votre bouteille Assurance Prévention.
- Buvez un café, qui favorise la vigilance, mais avec modération.

Etude scientifique exclusive d'Assurance Prévention

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## La mobilisation estivale d'Assurance Prévention

### Une campagne média

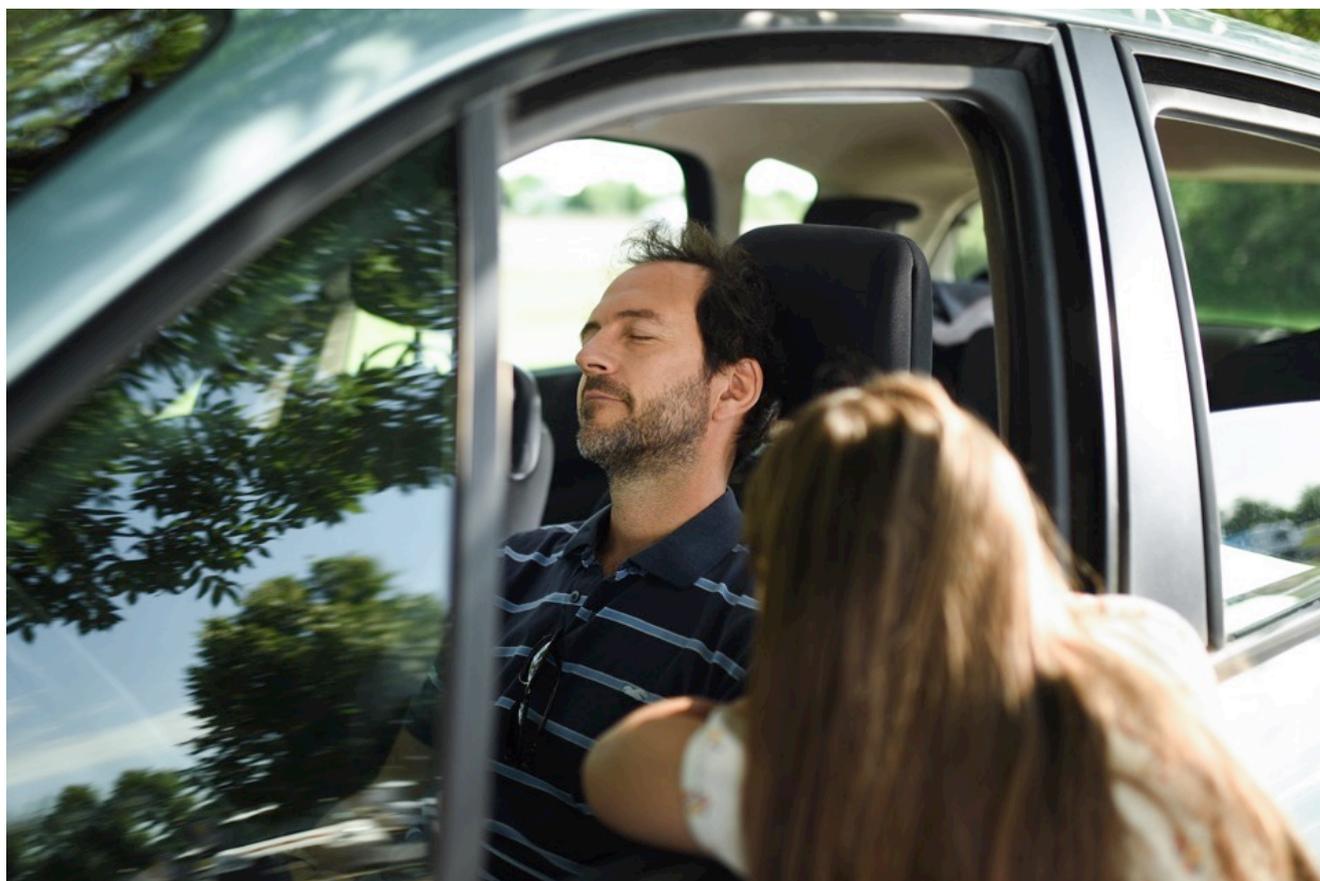
Du 7 juillet au 31 août 2022, l'association Assurance Prévention déploie sa campagne de sensibilisation sur les risques liés aux vacances :

#### Un spot vidéo sur la pause

- Internet.

#### Des spots radio sur les risques de l'été :

- Radios : RTL, Europe 1, RFM, NRJ, France Info, France Inter, RMC, Radios d'autoroutes, les Indés.



# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

## La mobilisation estivale d'Assurance Prévention

### Des actions sur le terrain

Une opération est menée, en partenariat avec la Gendarmerie nationale, sur les aires d'autoroute, tout l'été. Les gendarmes dispensent des conseils généraux sur la prévention des risques routiers et remettent aux familles un tote-bag avec :

- une bouteille,
- une housse isotherme,
- et un flyer « Une pause réussie sur la route des vacances » rappelant l'importance de pauses régulières sur la route, d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation.



Etude scientifique exclusive d'Assurance Prévention

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

Assurance Prévention,  
l'association de France Assureurs



France Assureurs rassemble 247 entreprises d'assurance et de réassurance, soit 99 % du marché des entreprises régies par le Code des assurances.



Assurance Prévention est au service de la prévention des risques du quotidien : route, maison (risques domestiques et risques naturels), santé. Elle mène des actions de sensibilisation pour le grand public et conduit des études qui contribuent à améliorer la connaissance du risque.

Etude scientifique exclusive d'Assurance Prévention

# Choisir son programme audio retarde l'apparition de la somnolence extrême au volant

Informations complémentaires :

[www.assurance-prevention.fr](http://www.assurance-prevention.fr)



@AssurancePrev



Assurance Prévention

## Contact presse

### Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin

01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22

[cmathurin@entrenoussoitdit.fr](mailto:cmathurin@entrenoussoitdit.fr)

Sarah Maurit

01 40 29 15 53 – 06 18 39 45 83

[smaurit@entrenoussoitdit.fr](mailto:smaurit@entrenoussoitdit.fr)