

DEPARTS EN VACANCES

Somnolence au volant, il n'y a pas de remède miracle !

Paris, le 24 juin 2010 – Lors des départs en vacances, 70%* des français vont réduire leur temps de sommeil et 36%* d'entre eux dormiront au moins 3 heures de moins que d'habitude ! Inutile de compter sur la caféine, la nicotine ou encore de rouler la fenêtre ouverte pour rester éveillé ! Il n'y a pas de remède miracle pour lutter contre la somnolence. Les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA s'associent pour rappeler aux automobilistes qu'il faut prendre la route reposé, sans dette de sommeil. Et aux premiers signes de fatigue, il faut faire une pause.

Halte aux idées reçues

Tout le monde est concerné par la somnolence au volant, qui est à l'origine de 30% des accidents mortels sur autoroutes. **Plus des 2/3* des français réduisent leur temps de sommeil**, soit pour finir de préparer le voyage (22%*), soit pour éviter les embouteillages (60%*) ! **Et dans 36%* des cas, le déficit de sommeil est supérieur à 3 heures.** Lorsqu'ils prennent la route, ces conducteurs sont déjà fatigués et donc dangereux pour eux-mêmes et les autres usagers. Café, cigarette, musique... n'y feront rien.



La solution : faire une pause

Face à la somnolence, il n'y a pas de remède miracle. Il faut faire une pause dès les premiers signes : difficultés à se concentrer, picotement des yeux, bâillements répétés, fourmillement dans les jambes, besoin incessant de changer de position, raideur dans la nuque, dans le dos... !

« *Il ne faut pas chercher à lutter contre la somnolence. Il faut s'arrêter pour faire une pause. Nous avons donc orienté notre action de prévention sur la préparation de la pause en balayant les idées reçues* », précise Stéphane Daeschner, en charge de la prévention des risques routiers de MMA.

Réussir sa pause en musique

Les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA proposent de **télécharger gratuitement 4 morceaux de musique** pour réussir ses pauses sur autoroutes. Sur www.pausez-vous.fr, les internautes peuvent écouter un extrait de musique « zen » et télécharger librement un ou plusieurs morceaux (sur clé USB, lecteur MP3, iPhone, iPod, CD...) **pour créer leur pause personnalisée.**

Chaque morceau dure 15 minutes, durée minimale recommandée pour faire une véritable pause et récupérer avant de repartir. « *Avec cette plateforme de téléchargement musicale, nous souhaitons inciter les automobilistes à intégrer des pauses agréables et indispensables dans leur programme de voyage !* », précise Jacques Boussuge, Directeur des opérations et de la sécurité de l'ASFA.



Une distribution gratuite de CD Pausez-vous !

Pour ceux qui n'auraient pas préparé leur pause avant de partir, les sociétés d'autoroutes et Zérotracas.com de MMA distribuent **gratuitement aux barrières d'autoroutes des milliers de CD pour réussir sa pause.** La distribution se déroule en 2 temps :

- **les 25 et 26 juin 2010** aux barrières de péage de Fleury-en-Bière,
- **les 9 et 10 juillet 2010** aux barrières de péage de Saint-Arnoult.

* chiffres issus de l'enquête TNS Sofres réalisée en mai – juin 2010 auprès d'un échantillon de 2 000 personnes de 18 ans et plus.

Contacts presse

<p>Entre nous soit dit Céline Pavillon Attachée de presse cpavillon@entrenousoitdit.fr Tél. : 01 40 29 15 54</p>	<p>MMA Stéphane Daeschner Directeur de la communication stephane.daeschner@groupe-mma.fr Tél. : 01 53 10 61 82</p>	<p>ASFA Laurence Guillerm Directeur de la communication laurence.guillerm@autoroutes.fr Tél. : 01 49 55 33 07</p>
---	---	---