



**ATTITUDE  
PRÉVENTION**  
Les assureurs se mobilisent



# DOSSIER DE PRESSE 2019

JEUDI 11 JUILLET

BIEN MANGER POUR  
MIEUX CONDUIRE

Etude : l'influence de l'alimentation  
sur la vigilance du conducteur

Campagne de sensibilisation  
aux dangers sur la route



***A la veille d'un nouveau week-end de départs en vacances, l'association Attitude Prévention dévoile les résultats de la première étude française sur simulateur homologué de conduite montrant le lien entre alimentation et vigilance.***

***Cette étude a été menée avec le docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, et le professeur Fabrice Bonnet, médecin endocrinologue.***

### **Etude sur le comportement des automobilistes avant et après un repas**

En France, la somnolence au volant est la première cause de mortalité sur autoroute, impliquée dans 1/3 des accidents mortels. Différents facteurs agissent sur la somnolence comme la déprivation de sommeil, la consommation d'alcool ou de médicaments ou encore l'environnement du véhicule (température, bruit...). Si l'alimentation est également connue comme un facteur d'influence, jusqu'alors, aucune étude n'avait permis de démontrer concrètement l'impact de l'apport nutritionnel sur la vigilance au volant.

L'association Attitude Prévention a donc lancé une étude sur la nutrition et la conduite, sous le contrôle et l'évaluation du docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et

### **Inédit : étude sur le comportement au volant\***

## **L'alimentation influence la vigilance des conducteurs**

nutritionniste, et du professeur Fabrice Bonnet, médecin endocrinologue. Cette analyse a été menée auprès d'automobilistes en situation réelle de conduite grâce à un simulateur. Elle a évalué les risques d'hypovigilance après le repas (phase post-prandiale), après un jeûne séquentiel, un repas normal ou hypercalorique.

*« Une des missions de l'association Attitude Prévention est de renforcer la vigilance des Français au volant. Cette étude inédite a ainsi pour objectif d'analyser le comportement des automobilistes, avant et après un repas, pour comprendre les conséquences de l'alimentation sur leur concentration, leur vigilance, voire leur somnolence au volant », explique Éric Lemaire, président de la commission route de l'association Attitude Prévention.*

### **Résultat : un impact fort de la nutrition sur la vigilance**



*« Nous avons étudié la baisse de la vigilance des conducteurs en observant le mouvement des globes oculaires et les postures grâce à un boîtier infra-rouge orienté vers le visage du conducteur. Ces comportements ont été filmés et enregistrés sur des systèmes de big data selon des critères robustes et fiables au niveau médical et scientifique. Nous avons ensuite mesuré le nombre de comportements à risques selon le type de repas. », commente le docteur Frédéric Saldmann.*

\* L'étude Bien manger pour mieux conduire de l'association Attitude Prévention, menée sous le contrôle du docteur Frédéric Saldmann et du professeur Fabrice Bonnet, a évalué, de février à mars 2019, les risques d'hypovigilance en phase postprandiale, après un jeûne séquentiel, un repas normal ou hypercalorique. En situation réelle de conduite à l'aide d'un simulateur homologué d'un parcours sur autoroute, 32 hommes et femmes âgés de 23 à 65 ans ont réalisé 65 passages analysables, dont 53 tests de freinage et 46 tests de conduite.

A noter qu'un repas dit « hypercalorique » se consomme régulièrement sur la route des vacances puisqu'il peut être constitué, par exemple, de chips, d'une tranche de saucisson sec, d'un hamburger fromage/jambon, suivis d'une part de fromage et d'un moelleux au chocolat pour un total de 1500 Kcal environ.

Les résultats sont sans équivoque : 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. 17,5 % ont même atteint le niveau maximal d'extrême somnolence. Ces chiffres sont d'autant plus alarmants que l'expérience s'est déroulée sur des parcours de 40 minutes seulement, un temps bien inférieur à la durée moyenne des trajets de départs en vacances.

Sur le groupe de conducteurs qui a consommé un repas classique (« normo-calorique » - 500 Kcal), seuls 17,5 % des conducteurs ont atteint un état allant vers la « somnolence modérée ». Un résultat conforme avec le fait, que lors de la séquence de freinage, même si une majorité (75 %) a vu ses capacités de freinage légèrement s'altérer, ceci n'avait que peu d'impact sur la distance supplémentaire nécessaire à l'arrêt total du véhicule. Concernant le groupe des conducteurs à jeun (à jeun depuis la veille au soir du trajet), aucun n'a dépassé le niveau dit « légèrement somnolent ».

Ainsi, l'étude démontre clairement l'impact très important de l'apport nutritionnel, en

dehors de toute prise d'alcool ou de restriction de sommeil, sur la vigilance du conducteur. « *La vigilance au volant commence dans son assiette. L'étude démontre, pour la première fois, qu'un repas léger et une bonne hydratation augmentent la vigilance. Les repas trop copieux sont à proscrire car ils ont tendance à aggraver la somnolence. A éviter aussi, les aliments trop gras et trop sucrés et mangez lentement pour améliorer la digestion. Plus on sera vigilant, moins il y aura d'accidents.* », conclut le docteur Frédéric Saldmann.

Pour prendre la route en sécurité, en complément d'une alimentation équilibrée, le comportement du conducteur est primordial. Il est indispensable de dormir suffisamment la veille du départ et de faire régulièrement des pauses sur la route, au moins toutes les 2 heures et aux premiers signes de somnolence.

## Une campagne de sensibilisation des Français

Pour accompagner le plus grand nombre de Français sur la route des vacances, l'association Attitude Prévention lance une grande campagne de sensibilisation intitulée *Et si nous transmettions la bonne attitude ?*. En juillet, l'association diffuse à la radio et en télévision, des spots de sensibilisation pour alerter sur les risques sur la route, mais aussi de la vie courante : noyade ou brûlure. Cette campagne se complète par la distribution gratuite sur les aires d'autoroute d'un sac et d'une gourde isothermes pour réussir sa pause sur la route des vacances.

### Exemple de menus équilibrés



#### LE MATIN

#### Petit-déjeuner complet

- Deux tranches de pain complet
- Un fruit frais de saison
- Un produit laitier non sucré



#### ENTRE LES REPAS

#### Une petite collation

- Une barre de céréales peu sucrée
- Un fruit ou des fruits secs (abricots, figues)



#### LE MIDI ET LE SOIR

#### Un repas léger et équilibré

- Une salade
- Un sandwich ou un plat chaud contenant une portion de féculents, de légumes et de poisson ou viande
- Un fruit ou un yaourt non sucré



Et hydratez-vous régulièrement !

## L'étude *Bien manger pour mieux conduire*

### La somnolence au volant

#### Le constat :

- La somnolence au volant est la première cause de mortalité sur autoroute, impliquée dans 1/3 des accidents mortels.
- La somnolence est rarement évoquée dans les campagnes de prévention.
- La somnolence entraîne des périodes de micro-sommeil de 1 à 4 secondes : 4 secondes, c'est 150 mètres parcourus si on roule à 130km/h (Source IFSTAR (Institut Français des Sciences et Technologie des Transports)).

#### Des dangers sous-estimés :

Une étude Attitude Prévention menée par OpinionWay en 2018 révélait déjà que :

- 52 % des parents ont déjà conduit en étant fatigué.
- Près de 3 conducteurs sur 10 sous-estiment les effets de la fatigue sur leur conduite.
- Parmi les raisons invoquées :
  - ✓ 55 % ont l'impression de gérer la fatigue.
  - ✓ 18 % pensent que s'arrêter ne changera rien.

#### Des causes multifactorielles :

Les causes de la somnolence peuvent aussi être dû à plusieurs facteurs. La déprivation de sommeil, la consommation de certains médicaments, l'environnement du véhicule et le statut nutritionnel du conducteur en font partie.

## L'étude *Bien manger pour mieux conduire*

L'objectif de cette étude était d'évaluer, pour la première fois en France, les risques d'hypovigilance en phase post-prandiale, après un jeûne séquentiel, un repas normal ou hypercalorique. Les personnes étaient en situation réelle de conduite à l'aide d'un simulateur homologué.

### Le matériel utilisé :

- Le simulateur de conduite (Develter®, Car Evolution) comprend un poste de conduite associé à un logiciel de simulation et d'un écran. Ce dispositif permet de reconstituer les spécificités d'un parcours sur autoroute, selon 4 conditions de conduite (nuit, jour et par temps sec ou pluvieux).
- Un boîtier (Toucango® d'Innov+) 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. Il permet de mesurer la distraction et les signes de somnolence au volant.

### La méthode mise en place :

Après avoir appris à se servir du simulateur, les conducteurs réalisent un test de freinage. Ils prennent ensuite un repas et reprennent la route sur le simulateur de conduite pendant 40 minutes avec les mêmes conditions que celles sur l'autoroute. Au bout de 40 minutes de conduite, ils effectuent un second test de freinage.

## Les repas

Trois situations ont été testées : jeûne séquentiel, repas « normo-calorique » et repas « hyper-calorique » (1531 Kcal) avec différents types de repas.

### Jeûne séquentiel

A jeun depuis la veille au soir.

### Repas normo-calorique

- V1 : émincé de poulet (350g) + légumes à l'italienne (343 Kcal), 1 yaourt (90 Kcal) pour un total de 533 Kcal.
- V2 : pâtes au saumon et poireaux (300g = 393 Kcal), 1 yaourt (90), 1/2 pomme (22 Kcal) pour un total de 505 Kcal.

### Repas hyper-calorique

- V1 : chips (30g - 151 Kcal), saucisson sec (1 tranche de 15g - 63 Kcal), hamburger fromage/jambon (400g - 724 Kcal), fromage (160 Kcal), moelleux au chocolat (90g - 405 Kcal) pour un total de 1503 Kcal.
- V2 : chips (30g - 151 Kcal), saucisson sec (1 tranche de 15g - 63 Kcal), 1 tranche de jambon cru (50g - 143 Kcal), parmentier de bœuf charolais, écrasé de pommes de terre au comté (330g - 545 Kcal), fromage (203 Kcal), moelleux au chocolat (90g - 405 Kcal) pour un total de 1503 Kcal.

## L'étude *Bien manger pour mieux conduire*

### Les résultats

#### Temps de freinage :

- Le temps de freinage, après une période de conduite de quarante minutes, est :
  - ✓ notablement augmenté pour le groupe « déjeuner hyper-calorique » (+ 9,7 m)
  - ✓ sensiblement augmenté pour 75% du groupe « déjeuner normo-calorique » (+2,16 m)
  - ✓ réduit pour le groupe « jeûne séquentiel ».
- Ceci suggère que les réflexes :
  - ✓ se dégradent après un déjeuner hyper-calorique,
  - ✓ paraissent peu altérés après un déjeuner normo-calorique,
  - ✓ semblent s'améliorer lors d'une conduite en état de jeûne séquentiel.

#### Etat de vigilance :

- Aucun des participants « à jeun » n'a dépassé, après 40 minutes le niveau, 1 « légèrement somnolent ». Cet état peut être considéré comme normal après 40 minutes de conduite sur autoroute, mais n'a pas d'impact sur la capacité de freiner en cas d'obstacle comme le montre le temps de freinage de ce groupe.
- Après un repas normo-calorique, un seul des conducteurs a atteint le niveau 1,5 qui dénote un état allant vers la « somnolence modérée ». Ces résultats sont conformes avec le fait que lors de la séquence de freinage, même si une majorité (75%) a vu ses capacités de freinage légèrement s'altérer, ceci n'avait que peu d'impact sur la distance supplémentaire nécessaire à l'arrêt total du véhicule.
- Dans le groupe « repas hyper-calorique », 60 % des conducteurs ont dépassé le niveau 1 :
  - ✓ 54 % ont atteint ou dépassé le niveau 2 de « somnolence modérée »,
  - ✓ 37,5 % ont atteint le niveau 3 de « somnolence significative »,
  - ✓ 17,5 % (1 individu) a atteint le niveau maximal « d'extrême somnolence ».
- Ces résultats confortent le fait que 100% de ces conducteurs avaient un temps de freinage altéré à la suite de l'apparition d'un signal stop, avec un dépassement de près de 10m, après le repas « hyper-calorique ».
- Ces résultats démontrent l'impact très important de l'apport nutritionnel, en dehors de toute prise d'alcool ou de restriction de sommeil, sur la vigilance au volant avec des conséquences qui pourraient être tragiques.

## Les conseils

**Voici quelques conseils à mettre en pratique avant de prendre la route des vacances et pendant le trajet.**

- Se nourrir correctement et s'hydrater.
- Partir reposé : éviter les nuits trop courtes ou les horaires décalés.
- Éviter les heures où le risque de somnolence augmente (entre 13h et 16h et entre 2h et 5h).
- Se relayer entre conducteurs pour alterner les périodes de repos et de conduite.
- Faire des pauses de 15-20 minutes toutes les 2 heures.
- Pas d'alcool avant et pendant le trajet.
- En cas de prise de médicaments, vérifier leur compatibilité avec la conduite.

### L'importance d'une bonne hydratation pendant un trajet

L'eau est indispensable à l'ensemble des processus vitaux de l'organisme, et ne doit pas être négligée. Il est plus que nécessaire de s'hydrater régulièrement. Lorsque la sensation de soif se fait ressentir, il est déjà trop tard : fatigue, faiblesse musculaire, manque de concentration... sont déjà installés. L'organisme a alors plus de difficultés à effectuer des tâches, le cerveau étant sensible aux pertes hydriques.

En voiture, qu'il fasse chaud ou froid, notamment avec l'usage de la climatisation, il est essentiel de boire régulièrement de l'eau, en gardant une bouteille à portée de main. Une bonne hydratation est garante d'une meilleure vigilance sur la route.

## La mobilisation estivale d'Attitude Prévention

### Une campagne media

Jusqu'au 17 juillet, l'association Attitude Prévention déploie sa campagne de sensibilisation sur les risques routiers liés notamment aux départs en vacances et au risque de somnolence suite à un repas mal équilibré :

#### Campagne media

- Radio (RTL, Europe 1, NRJ, France Info, France Inter, RMC, Les Indés)
- Télévision
- Internet

#### Une série de spots pour alerter sur les risques de l'été, en phase avec l'actualité :

- Téléphone
- Somnolence
- Vitesse
- Trottinettes électriques

### Une campagne sur le terrain

**Sur les aires d'autoroutes** à l'occasion des week-ends de gros trafic routier : distribution gratuite d'un kit « pique-nique » composé d'un sac et d'une gourde isothermes (au total 32 000 kits) :

- A49 Aire porte de la Drome 13-20-27/07 et 03/08
- A43 Aire d'Aiton 03-10/08
- A43 Aire de Chesnes 03-10/08
- A5 Aire de Chateauvillain 03-10/08
- A6 Aire de Dracé 13-20-27/07
- A39 Aire du Jura (Arlay) -20-27/07 et 03/08
- A6 Aire de Lochères 03-10/08
- A6 Aire de la Chaponne (Avallon) 13-20-27/07
- A6 Aire de Macon Juillet : 13/14, 20/21, 28/29 et Août : 4/5, 11/12, 18/19



**Dans les stations balnéaires** : la piste d'éducation routière CRS/Attitude Prévention sensibilisera les vacanciers au bon usage du deux-roues motorisé dans 4 stations balnéaires à travers la France. <https://www.attitude-prevention.fr/crs>



## La campagne de sensibilisation aux dangers sur la route *Et si nous transmettions la bonne attitude ?*

### Une approche originale

Cette campagne de sensibilisation met en scène des conversations enfantines, dans la cour de récréation ou sur une aire de jeu. On surprend les échanges de très jeunes enfants (5-7 ans). Ils ont été témoins de comportements à risque de leurs aînés et en tirent fierté. L'importance de transmettre les bonnes attitudes est ainsi démontrée en creux et par l'absurde.

L'idée est de questionner le rôle des parents dans leur mission de modèle et de nous interroger sur ce que nous, adultes, devons transmettre à nos enfants : notamment un comportement limitant les risques dans la vie de tous les jours et sur la route.

### Le spot trottinette

Ce spot met en scène trois enfants, 2 filles et 1 garçon âgés de 6 à 8 ans. Ces enfants racontent ce que font leur parents en trottinette électrique. Le papa de la première fille fait de la trottinette sur la route pour aller plus vite alors que la maman de la deuxième roule en trottinette sur le trottoir. Le petit garçon, quant à lui, se vante de la conduite de son papa qui slalome entre les piétons en trottinette. L'objectif est de sensibiliser les parents à adopter les bons comportements en présence de leur enfant et à être prudents sur la route, même à trottinette électrique.



## L'association Attitude Prévention

**L'association Attitude Prévention regroupe tous les assureurs français.**

**La prévention fait partie intégrante du métier d'assureur. C'est une grande cause au service de laquelle tous s'engagent, indissociable de leur responsabilité sociétale.**

Aux côtés de leurs assurés lorsque survient le sinistre, les assureurs les accompagnent au mieux pour en atténuer les conséquences. Mais ils se doivent d'aller plus loin et sensibiliser en amont sur les risques. Aussi, les adhérents de la Fédération Française de l'Assurance mènent en leur nom propre de nombreuses campagnes de sensibilisation mais ont également décidé de s'investir dans des actions collectives au sein de l'association Attitude Prévention.

### **Attitude Prévention a pour missions :**

- de porter les sujets prévention (notamment risques routiers, accidents de la vie courante et santé) au nom de tous les adhérents de la Fédération Française de l'Assurance,
- de concevoir et déployer des actions de sensibilisation aux risques routiers, domestiques et santé vers le grand public, seule ou en partenariat avec d'autres organismes,
- de constituer un pôle de référence pour l'analyse des données chiffrées des risques routiers, de la vie courante et santé.



Sur la route



À la maison



Santé et loisirs

**Informations complémentaires :**  
[www.attitude-prevention.fr](http://www.attitude-prevention.fr)

 @PreventAttitude

 Attitude Prévention

 Attitude 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)