

Etude « Influence de l'alimentation
sur la vigilance du conducteur » - Volet 3*

Le café efficace durablement contre la somnolence au volant

COMMUNIQUÉ
DE PRESSE 2021



A la veille du premier grand week-end de départs en vacances, Assurance Prévention, l'association de la Fédération Française de l'Assurance, dévoile les résultats du 3^e volet de son étude « Bien manger pour mieux conduire »* sur l'influence de l'alimentation sur la vigilance du conducteur.

Cette étude clinique est menée sur simulateur homologué de conduite sous le contrôle du Docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, et de son équipe. Après avoir démontré en année 1 le lien entre alimentation et vigilance, puis en année 2, l'impact de certains aliments sur le niveau de somnolence, l'étude mesure cette année l'influence de la prise de boissons caféinées sur la vigilance au volant.

Résultat-clé : le café agit efficacement et dans la durée contre la somnolence au volant. La prise de café doit bien évidemment s'accompagner d'autres bons gestes : pauses régulières, repas léger, bonne hydratation...

Une étude clinique sur simulateur de conduite

En France, la somnolence au volant demeure la 1^{re} cause de mortalité sur autoroute. Depuis 3 ans, Assurance Prévention mène l'étude *Bien manger pour mieux conduire* sur la nutrition et la conduite, sous le contrôle du Docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, et du Professeur Fabrice Bonnet, médecin endocrinologue, pour mesurer le rôle concret de l'alimentation sur la vigilance du conducteur.

Cette année, le 3^e volet de cette étude* a permis d'évaluer les effets de boissons caféinées sur la vigilance au volant. Sachant que près de 6 Français sur 10 prennent un café lorsqu'ils ressentent de la fatigue au volant (57 %)**, Assurance Prévention a souhaité savoir si ce réflexe améliorerait la vigilance du conducteur ou s'il s'agissait d'une idée reçue.

Trois groupes ont été étudiés cette année :

- Un groupe contrôle « espresso décaféiné » (50 cl, sans caféine).
- Un groupe « café double espresso » (50 cl, 160 mg de caféine).
- Un groupe « boisson caféinée » (50 cl, 160 mg de caféine).

L'expérience s'est faite sur simulateur de conduite, le matin à jeun. Chaque participant a effectué :

- Un exercice de 15 minutes sur route fermée afin de prendre en main le simulateur.
- 30 minutes de conduite sur autoroute avec un exercice de freinage.
- Une pause de 15 minutes avec prise de boisson.
- 120 minutes de conduite sur autoroute avec 3 exercices de freinage.



« Nous avons évalué les effets des boissons caféinées sur la vigilance au volant grâce à plusieurs paramètres : une auto-évaluation régulière de l'état de somnolence de chaque participant grâce à l'échelle visuelle

Karolinska Sleepiness Scale (KSS) ; une analyse fine, seconde par seconde, de l'état de vigilance des participants grâce à un système de contrôle visuel très poussé ; et des exercices de freinage inopinés au cours de la session de conduite qui ont permis d'évaluer le temps de réaction des participants. », commente le Docteur Frédéric Saldmann.

Le café, une boisson qui favorise durablement la vigilance au volant

Les résultats de l'étude clinique montrent que le café améliore globalement et durablement le niveau de vigilance au volant. En effet, il permet de réduire significativement la somnolence et prévient de manière très efficace l'apparition d'un état de somnolence accidentogène, ainsi que la survenue de micro-sommeils au cours d'une session de 2 heures de conduite sur simulateur.

La caféine semble avoir un effet important sur la vigilance au volant, puisque le groupe contrôle « expresso décaféiné », qui a absorbé de nombreuses substances présentes dans le café, a globalement réalisé les moins bonnes performances au cours de l'étude.

En revanche, le taux de caféine étant le même dans le groupe « café » et dans le groupe « boisson caféinée », la caféine seule ne permet pas d'expliquer la différence entre ces deux groupes en faveur du café. L'étude montre donc l'effet synergique positif du café (composé de plus de 1 000 molécules) sur la vigilance au volant, et non de la caféine isolée.

La prise de café peut donc s'inscrire avec les autres bons gestes pour lutter contre la somnolence au volant :

- Partir reposé.
- S'arrêter toutes les 2 heures, pendant 15 à 20 minutes.
- S'hydrater régulièrement et manger léger, en évitant les aliments gras et sucrés.
- Aérer son véhicule.
- Marcher pour se détendre.



« Le troisième volet de notre étude démontre que le café est efficace pour lutter durablement contre la somnolence au volant, alors qu'on a longtemps cru qu'il ne donnait qu'un coup de fouet ponctuel. Pour autant, le comportement

du conducteur reste plus que jamais primordial pour rouler en toute sécurité. Il est indispensable de partir reposé et de faire des pauses régulières, au moins toutes les 2 heures et dès les premiers signes de somnolence. » explique Stéphane Pénét, administrateur d'Assurance Prévention et délégué général adjoint de la FFA.

Une nouvelle 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, à la radio et sur Internet, des spots pour alerter sur les risques routiers : somnolence, vitesse excessive ou inadaptée...

Une opération de sensibilisation, en partenariat avec la Gendarmerie nationale, est par ailleurs menée sur les aires d'autoroute tout l'été. Des kits pour réussir sa pause sur la route des vacances sont remis aux automobilistes : tote-bag, bouteille nomade, gobelets à fabriquer soi-même et flyer rappelant l'importance d'une bonne alimentation, d'une bonne hydratation et de pauses régulières.

* Le troisième volet de l'étude « Influence de l'alimentation sur la vigilance du conducteur » de l'association Assurance Prévention, mené en 2021 sous le contrôle du docteur Frédéric Saldmann et du professeur Fabrice Bonnet, a évalué l'influence de la prise de boissons caféinées sur la vigilance au volant. Les tests ont été effectués en situation réelle de conduite sur autoroute à l'aide d'un simulateur homologué, auprès de 75 sujets répartis en 3 groupes.

** Étude réalisée en ligne par OpinionWay pour SPRIM et Assurance Prévention, du 12 au 13 novembre 2020, auprès d'un échantillon de 1 019 Français âgés de 18 ans et plus, représentatifs de la population française.

Contacts presse :

Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin / Sarah Maurit

06 30 10 92 22 / 06 18 39 45 83

cmathurin@entrenousoitdit.fr / smaurit@entrenousoitdit.fr