

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^e volet de son étude scientifique* qui vise à identifier les facteurs favorisant la vigilance au volant. En effet, la somnolence demeure la 1^{re} 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.



RADIO, MUSIQUE OU PODCAST

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

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.

Etude scientifique exclusive d'Assurance Prévention

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.

Contact presse : agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin
01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22
cmathurin@entrenoussoitdit.fr

Sarah Maurit
01 40 29 15 53 - 06 18 39 45 83
smaurit@entrenoussoitdit.fr