

Par Myriam Tricoli

Conduire ou dormir, il faut choisir



Qui n'a pas connu une grande fatigue pendant un trajet en voiture ? Sachez-le, un état de somnolence multiplié par huit le risque d'avoir un accident.

Les yeux piquent, les paupières s'alourdissent, la nuque se raidit et on languit d'arriver... Des signes de somnolence au volant qu'il ne faut pas prendre à la légère. En effet, dès que le niveau de vigilance baisse, les perceptions s'altèrent... Et les réactions aussi, ce qui augmente les probabilités d'accident. Selon une étude menée par le professeur Pierre Philip, responsable de la clinique du sommeil au CHU de Bordeaux, "le manque de sommeil affecte de façon significative le temps de réaction lors d'un long trajet (neuf heures de conduite). Il peut être augmenté de 650 millisecondes, ce qui représente sur autoroute, une distance de 23 mètres à 130 km/heure sur

chaussée sèche. Au final, conduire en état de somnolence multiplie par huit le risque d'avoir un accident corporel". D'après le professeur Philip "en France, 10 % des accidents relèvent de la fatigue au volant". Et sur autoroute, un cas d'accident mortel sur trois est lié à un problème de perte de vigilance (hypovigilance) selon les dernières statistiques de l'Association des Sociétés Françaises d'Autouroutes (ASFA). "L'implication d'un seul véhicule et l'absence de trace de freinage sont typiques d'une hypovigilance. Le conducteur perd le contrôle de son véhicule et percute un obstacle à pleine vitesse", précise le docteur Alain Muzet, directeur de recherche au CNRS. "L'engrenage

de l'hypovigilance peut concerner tout le monde, parce que tout le monde n'a pas dormi huit heures avant de prendre le volant", insiste-t-il. Selon le professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu et ancien président de l'Institut du sommeil et de la vigilance : "après 18 heures d'éveil continu, les performances sont identiques à un taux d'alcoolémie de 0,5g/litre dans le sang".

Quand les premiers signes avant-coureurs de l'endormissement surviennent, une seule solution : il faut s'arrêter. Le bon réflexe est une pause toutes les deux heures. Cela permet de prendre l'air, de se dégourdir les jambes et de faire une mini-sieste

d'un quart d'heure pour bien récupérer. Pour ne pas se sentir groggy ensuite, il suffit de prendre un café au début de la pause. La caféine met-tant entre 15 et 30 minutes pour agir, cela donnera l'énergie nécessaire au réveil. Si le café est interdit, il faut allonger la pause d'une demi-heure après la sieste ou prendre un thé ou un coca à la place, même si l'effet "coup de fouet" est moins fort.

Et avec l'âge ?

En dehors de toute maladie, des altérations physiologiques apparaissent inéluctablement avec l'âge. Première touchée : la vue. On perd un peu d'acuité (vision de loin ou de près), on met plus de temps à "accommoder" (quand on regarde le compteur puis la route, par exemple), on perçoit moins les contrastes et le champ visuel rétrécit. La résistance à l'éblouissement se réduit aussi : attention, donc, au soleil rasant. L'ouïe est aussi affectée par l'âge...

Choisir un véhicule adapté à ses limites permet de rassurer la conduite : direction assistée, réglage électrique des rétroviseurs, boîte de vitesse automatique sont autant d'éléments qui permettent de rester concentré ou de compenser des articulations moins performantes.

Il faut donc être plus attentif à son corps, surveiller régulièrement sa vue, son audition et ses réflexes et ne pas se surestimer. Si l'on prend des médicaments au long cours, il faut connaître leurs possibles effets secondaires (lire encadré ci-contre).

Enfin, avant de prendre la route, et quel que soit son âge, mieux vaut éviter les sucreries et les repas trop lourds ou trop arrosés. Le stress est également de facteurs de risque. Il faut savoir que le sommeil ne frappe pas que la nuit. Les heures les plus à risque sont entre 2 et 5 heures du matin et entre 13 et 15 heures. Tenez-en compte quand vous prendrez la route !

Médicaments : attention !

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS) a réformé l'étiquetage des boîtes de médicaments pour mettre en garde les utilisateurs.

Des pictogrammes avec une voiture sur fond jaune, orange ou rouge indiquent le niveau de risque de somnolence. Car nombre d'entre eux peuvent émousser les réflexes. C'est le cas de certains antidouleurs comme la codéine, d'anti-nauséeux, d'antihistaminiques (médicaments contre les allergies), mais aussi de certaines spécialités utilisées pour traiter le diabète, l'arythmie cardiaque ou l'hypertension. Même punition pour les traitements de la ménopause qui peuvent provoquer des troubles visuels ou de la concentration.

Des troubles mineurs, certes, mais qu'il vaut mieux connaître. Certains traitements antirhumatismaux peuvent, eux aussi, engendrer des troubles visuels. Même vigilance obligatoire si l'on prend des antimigraineux, un traitement en cas de maladie de Parkinson ou un médicament ayant une action sur le système nerveux central. Sans oublier, bien sûr, tous les traitements contre les troubles du sommeil ou l'anxiété qui "fatiguent" forcément. Ces effets indésirables seront plus ou moins importants en fonction des individus.



Pas plus de risque jusqu'à 75 ans

On est loin de l'image d'Épinal des grands-parents somnolents au coin du feu.

Selon les données du ministère du transport, ces dix dernières années, le kilométrage moyen annuel des plus de soixante-cinq ans a augmenté d'environ 25 %. Et d'après les statistiques, le nombre d'accidents n'est pas plus élevé au-delà de cette tranche d'âge, même si l'on constate une augmentation des risques à partir de 75 ans. Passé cet âge, les conducteurs âgés repassent dans une catégorie à risque, au même niveau que les très jeunes conducteurs. Il leur arrive de provoquer des accidents à la suite d'une faute d'inattention. En automne 2003 au CHU de Bordeaux, dix jeunes (20-25 ans) et dix personnes plus âgées (52-63 ans), tous volontaires sains, ont participé à une expérience. Leurs temps de réaction ont été testés après 24 heures sans dormir et 24 heures avec une nuit de 8 heures de sommeil. Après une nuit normale de sommeil, les sujets plus âgés ont des temps de réaction plus lents que ceux des jeunes. Mais quand ils sont soumis à une privation de sommeil, ce sont surtout les jeunes qui voient leurs bons résultats diminuer. En effet, dans ce cas de figure, les temps de réaction des sujets jeunes augmentent nettement alors que ceux des personnes plus âgées ne subissent pas beaucoup de variations.

(Source : *Journal of sleep research* 2004).