

Départ en vacances : 7 Belges sur 10 changent de conducteur au cours du trajet

Autre bonne pratique : 8 conducteurs sur 10 s'arrêtent pour faire une sieste

De plus en plus de Belges roulent de nuit lorsqu'ils partent en vacances : ce sera le cas de 7 vacanciers sur 10 cette année contre 6 sur 10 il y a deux ans. Un tel voyage ne s'improvise pas mais heureusement, le Belge est un très bon élève pour lutter contre la fatigue : plus de 8 conducteurs sur 10 feront au moins une sieste lors du trajet, ce qui est nettement plus que la moyenne européenne. Et 7 Belges sur 10 changeront de conducteur au cours du trajet. Tels sont les résultats d'une nouvelle enquête européenne sur les comportements lors de longs trajets, publiée aujourd'hui par l'institut Vias¹.

La conduite de nuit pour quasi 7 Belges sur 10 !

Rouler la nuit présente de prime abord plusieurs avantages et, notamment, une densité de trafic moindre, des températures moins élevées et une atmosphère plus calme quand les enfants dorment. Apparemment, bon nombre de Belges sont convaincus de ces avantages puisque 7 conducteurs sur 10 (67%) partent de nuit lorsqu'ils doivent effectuer un long trajet. D'année en année, ce nombre augmente (il était de 60% il y a deux ans).

8 Belges sur 10 s'arrêtent pour faire la sieste

Pour lutter contre la fatigue au volant, la meilleure solution reste la sieste. Plus de 8 Belges sur 10 (81%) feront un somme au cours du trajet. En Europe, aucun autre pays n'est aussi friand de cette pratique (la moyenne européenne est seulement de 62%) ! Seul hic : les conducteurs s'arrêtent en moyenne après quasi trois heures de trajet alors que pour garder une attention optimale, il est conseillé de s'arrêter toutes les deux heures. Enfin, près de 7 vacanciers sur 10 (72%) changeront de conducteur au cours du trajet pour permettre à chacun de se reposer, ce qui est aussi un moyen efficace de garder une concentration optimale.

1 conducteur sur 4 a déjà eu l'impression de s'être assoupi

Rouler la nuit présente aussi l'inconvénient majeur d'être plus fatigué. Ainsi, 1 conducteur sur 4 (25%) a déjà eu l'impression de s'être assoupi en cours de trajet et 1 conducteur sur 7 (14%) avoue avoir empiété sur la bande d'arrêt d'urgence à cause d'un moment d'assoupissement. La fatigue peut s'accroître à cause d'une mauvaise préparation. Or près de 8 conducteurs sur 10 (79%) finissent les préparatifs tard dans la soirée avant le départ. Le trajet risque alors de devenir une lutte perpétuelle contre l'endormissement, ce qui est totalement à déconseiller.

Quelques règles « particulières » en Europe

Certaines règles de circulation diffèrent parfois d'un pays à l'autre. Ainsi, en **France**, il est interdit de porter tout système de type oreillettes pour écouter de la musique ou téléphoner (amende = 135 euros), même à vélo.

¹ ©Ipsos – Les Européens et la conduite responsable – Fondation VINCI Autoroutes - 2024

Autre règle en vigueur depuis 2017 chez nos voisins français : les enfants de moins de 12 ans doivent porter un casque lorsqu'ils circulent à vélo, qu'ils soient conducteurs ou passagers.

Très important également: les avertisseurs de radars sont interdits en **Allemagne, Suisse, Irlande, Slovaquie** et **Turquie**.

Si vous emportez des vélos, sachez qu'en **Espagne** et en **Italie**, ils doivent être signalés par un panneau rouge et blanc lorsqu'ils sont attachés à l'arrière du véhicule.

Vous passez vos vacances en **Suisse** ? Vous devez non seulement avoir un triangle de danger, mais celui-ci doit en outre être à portée de main du conducteur.

5 conseils pour une sieste efficace en voiture

- 1) Arrêtez-vous dans un endroit calme et sûr.
- 2) Avant de faire la sieste, buvez un café. La caféine met environ 20 minutes à faire ses effets et ne vous empêchera pas de vous endormir.
- 3) Installez-vous confortablement en mettant votre siège en position semi-inclinée.
- 4) Limitez-vous à une sieste de 20 minutes maximum. Sinon, vous allez tomber dans une phase de sommeil profond et vous aurez du mal à vous réveiller. En vous réveillant après 20 minutes, vous ressentirez les bienfaits du café.
- 5) Avant de repartir, sortez du véhicule, faites quelques pas et étirez-vous.

5 conseils pour un trajet sans encombre

- 1) Essayez de vous constituer une réserve de sommeil avant de partir. Pour ce faire, évitez de terminer les préparatifs tard dans la soirée juste avant le départ.
- 2) Les vacances commencent dès que vous montez dans la voiture. Evitez de vous fixer une heure impérative d'arrivée: en roulant relax, le trajet passera plus vite.
- 3) N'oubliez surtout pas les règles de base: ceinture pour tous les occupants, y compris ceux qui dorment, respect des limitations de vitesse et, bien entendu, pas d'alcool.
- 4) Si vous êtes bloqué dans les embouteillages, ne vous énervez pas: une crise de colère peut gâcher vos vacances. Considérez les autres conducteurs comme des compagnons d'infortune plutôt que comme des ennemis.
- 5) Ne faites pas l'impasse sur une halte sous prétexte que vous êtes bientôt arrivé: le risque d'accident est multiplié par 4 dans les 100 derniers kilomètres.

Personne de contact:

Benoit GODART, porte-parole institut Vias: 02/244.15.34 ou 0476/24.67.20



Institut Vias
Chaussée de Haecht 1405 - 1130 Bruxelles - T +32 (0)2 244 15 11
info@vias.be - www.vias.be - BE 0432.570.411