

LE NOUVEL OBSERVATOIRE DES RISQUES ROUTIERS ET DE LA MOBILITÉ

L'IMPORTANT, C'EST LA PAUSE

#NORM

Ce que disent les Français \*

Une pause toutes les deux heures ?  
Les Français sont :

Q : Que pensez-vous de la recommandation suivante "Pour vos longs trajets en voiture, faites une pause toutes les 2 heures"

87%  
d'accord  
avec cette  
recommandation



42%  
tout à fait  
d'accord

Pourquoi ?

Parce que cela leur permet de se sentir...

Q : Diriez-vous qu'après une pause sur un long trajet en voiture, vous ressentez les bénéfices suivants :

...Plus attentif, plus vigilant 30% → 88%

...détendu, reposé 25% → 85%

...Revigoré, requinqué 25% → 84%

...Et que cela renforce la  
sécurité de tous sur les routes

45% → 90%

Ce que font les Français\*\*

Mais combien dure une pause ?

Quel que soit le moment de l'année,  
50% des pauses sur autoroutes  
durent moins de 15 minutes

25% des pauses  
durent moins  
de  
7 min 12s  
au maximum

14min 45s

25% des pauses  
durent au  
moins  
26min 56s

25%  
des pauses

50%  
des pauses

75%  
des pauses

7 min 34s

16min 59s

31min 32s

C'est à peine plus l'été



Le facteur «somnolence et fatigue» est mis en cause dans 23 % des accidents mortels\*\*\*. Le manque de sommeil, la durée de conduite et la période de la journée contribuent au risque de somnolence. Des pauses régulières permettent de diminuer ce risque.

Les conseils de l'association Prévention Routière et de l'association Assurance Prévention



Faites des pauses  
fréquentes : 15-20 mn  
au moins toutes les deux  
heures



Aérez le véhicule  
et faites un peu  
d'exercice (marche,  
étirements)



Hydratez-vous  
régulièrement et  
mangez équilibré. Evitez  
tout alcool et les  
repas hypercaloriques



En manque de sommeil ?  
Ne résistez pas, faites  
une sieste réparatrice  
de 15 minutes



Profitez de votre pause  
pour consulter vos messages  
et passer vos appels  
téléphoniques



Méthodologie

\*Enquête conduite en ligne sur système CAWI auprès d'un échantillon de 1011 individus, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Les interviews ont été réalisées du 23 juin au 25 juin 2021.  
\*\*Données issues de notre communauté « Les Eclaireurs ». 1 473 individus ont contribué depuis son lancement et ont permis de collecter des données sur 3 595 113 km représentant 176 904 heures de conduite. 1 683 pauses de moins de 4 heures sur des aires d'autoroute effectuées par 330 participants différents ont été analysées.  
\*\*\*source : Association des Sociétés Françaises d'Autoroutes