

# 27% DES FRANÇAIS SONT STRESSÉS AU VOLANT

**TomTom et l'association Prévention Routière dévoilent les résultats d'une étude sur un risque routier sous-estimé.**

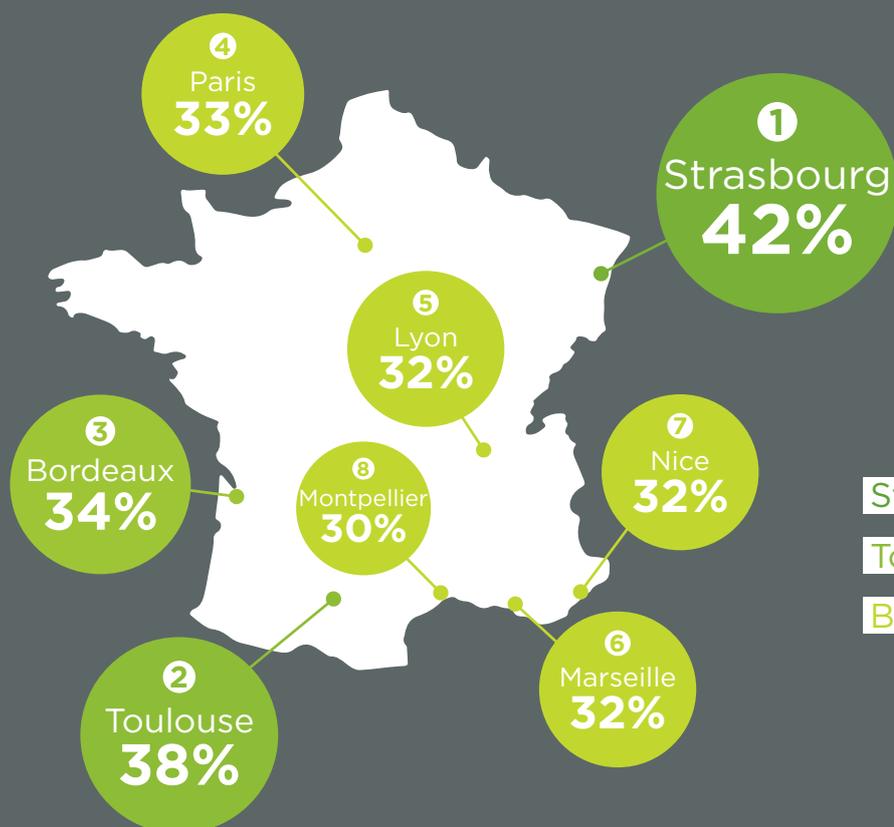
**Paris, 15 octobre 2015** – *Mauvaises conditions de circulation, difficultés à trouver son chemin, recherche d'une place de stationnement, intempéries, conduite de nuit... Les facteurs de stress au volant semblent infinis. Mais qu'en est-il vraiment ?*

Pour répondre à cette question, **TomTom et l'association Prévention Routière** ont souhaité faire le point sur ce phénomène et dévoilent les résultats d'une grande enquête nationale évaluant le niveau de stress des Français au volant. Parce que le stress est un facteur d'insécurité routière souvent sous-estimé, les partenaires proposent aux Français d'évaluer leur niveau de stress au volant sur [www.zenauvolant.com](http://www.zenauvolant.com) et leur fournissent de précieux conseils pour des trajets plus zen. Une opération de sensibilisation des usagers de la route parisiens vient compléter le dispositif.

*"Le stress focalise notre attention et peut engendrer des comportements inadaptés sur la route. C'est pourquoi, il est important de sensibiliser les automobilistes et de prévenir les risques du stress sur la conduite particulièrement lorsque l'on conduit quotidiennement."* Christophe Ramond, Directeur des études et recherches de l'association Prévention Routière.

# OÙ LES FRANÇAIS SONT-ILS STRESSÉS AU VOLANT ?

Carte de France des villes où les automobilistes sont les plus stressés



Strasbourg

1

Toulouse

2

Bordeaux

3

## Les Strasbourgeois en tête du classement avec 42%

Cette grande enquête réalisée par OpinionWay pour **TomTom** et l'**association Prévention Routière** révèle que près de **27% des Français** sont stressés au volant.

Ces résultats grimpent lorsqu'il s'agit des conducteurs de grandes agglomérations et lors de leurs trajets quotidiens. Sur la première marche du podium on retrouve **les Strasbourgeois qui sont 42% à se sentir souvent stressés au volant. Viennent ensuite les Toulousains (38%) et les Bordelais (34%).** A Paris, le stress augmente sur les trajets domicile-travail avec 42% d'automobilistes souvent en proie au stress.

# QUEL EST LE PROFIL DES CONDUCTEURS STRESSÉS AU VOLANT ?

L'étude menée sur un échantillon de 1007 automobilistes recrutés au sein d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus met en avant un profil de conducteurs sujets au stress au volant. De plus, un sur-échantillonnage a été réalisé dans huit grandes agglomérations identifiées par TomTom comme souvent congestionnées (Paris, Strasbourg, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Marseille, Nice et Montpellier).

**Qui sont les automobilistes les plus stressés ?**



## Profil de l'automobiliste stressé



## QUELS SONT LES FACTEURS ET LES CONSÉQUENCES DE CE STRESS ?

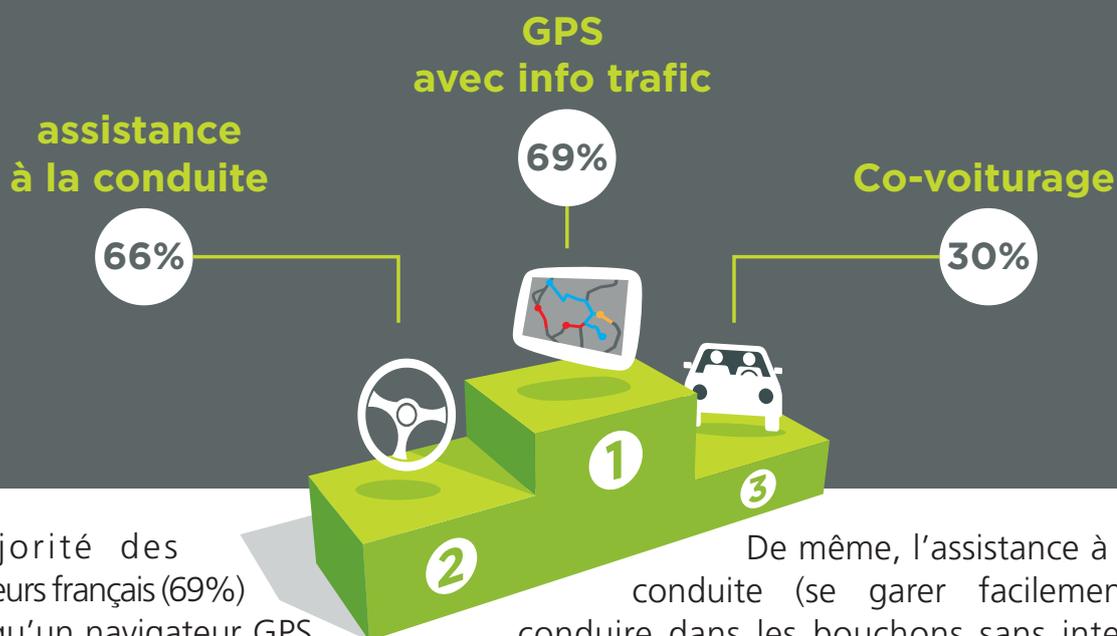
La conduite dangereuse ou inadaptée des autres automobilistes est le premier facteur de stress chez les automobilistes (62%), viennent ensuite les embouteillages (35%) puis la peur d'être en retard (33%).

Si 34% des Français avouent se mettre en colère lorsqu'ils éprouvent du stress au volant, plus inquiétant, ceux-ci évoquent également des conséquences potentiellement plus dangereuses : 21% ressentent de la fatigue, 20% estiment être moins concentrés sur leur conduite, et 18% sont amenés à commettre des infractions qu'ils ne commettent pas en temps normal.

## QUELLES SOLUTIONS POUR RÉDUIRE CE STRESS AU VOLANT ?



quelles sont les solutions plébiscitées par les Français pour lutter contre le stress au volant ?



La majorité des conducteurs français (69%) estime qu'un navigateur GPS qui informe sur l'état du trafic en temps réel et leur propose des itinéraires alternatifs, permet d'effectuer leurs trajets plus sereinement.

De même, l'assistance à la conduite (se garer facilement, conduire dans les bouchons sans intervention...) est également une alternative intéressante pour 66% d'entre eux. Le co-voiturage est perçu par 30% des automobilistes comme une solution pour des trajets plus sereins.

Enfin, les automobilistes se rendant au travail en voiture apprécieraient des horaires décalés à 44%.

# A PARIS, UN ESPACE ÉPHÉMÈRE ZEN, POUR COMBATTRE LE STRESS AU VOLANT

**Le jeudi 15 octobre 2015**

L'association Prévention Routière et TomTom organisent une opération de sensibilisation dans un lieu éphémère aux tonalités résolument "zen", en plein cœur de Paris.

Au 22 rue Béranger dans le 3e arrondissement, à deux pas de la Place de la République, les usagers parisiens sont invités à tester leur niveau de stress en direct puis à se détendre grâce à différents ateliers "zen".

Entre 9h et 15h, ils pourront ainsi apprécier les fauteuils relaxants de l'espace massage et déguster de délicieux cocktails au Bar à Oxygène. Les bénévoles de l'association Prévention Routière parcourront par ailleurs les alentours pour sensibiliser les conducteurs sur les risques liés au stress au volant en leur diffusant le test, des conseils pour une conduite plus zen ainsi qu'un cahier de coloriage "anti-stress". Tous les automobilistes seront également invités à tester leur "zenattitude" au volant, à retrouver nos conseils et à participer à un jeu-concours pour gagner des GPS sur le site [www.zenauvolant.fr](http://www.zenauvolant.fr).



# NOS CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS AU VOLANT



## FAITES DE VOTRE VOITURE UN ESPACE « ZEN »

Faites en sorte que l'intérieur de votre voiture soit un espace le plus calme et relaxant possible: position de siège assurant un bon maintien du dos, programme musical à votre goût... Limitez les éléments qui peuvent être source de distraction et qui peuvent nuire à votre vigilance : une bouteille d'eau qui roule sur la banquette arrière, des CD en désordre dans la boîte à gant, un boîtier GPS mal fixé etc. Et surtout éteignez votre mobile pour vous consacrer à la conduite.



## AMÉNAGEZ-VOUS UNE MARGE D'AVANCE CONFORTABLE

Etre en retard est la première source de stress au volant et incite à prendre des risques. Ajoutez à votre temps de parcours prévisible, un temps supplémentaire qui vous permettra de faire face à un événement non prévu : un bouchon, une erreur d'orientation, etc ...



## PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE À L'AVANCE

Vérifiez au préalable les déviations liées à des travaux, les conditions de circulation et la météo prévue sur l'ensemble du parcours, vous vous éviterez bien des désagréments. Si vous disposez d'un GPS, programmez le uniquement à l'arrêt et mettez régulièrement à jour la cartographie. Sur de longs trajets, prévoyez également les pauses que vous allez effectuer au minimum toutes les deux heures.



## AVEC DES ENFANTS, PRÉVOYEZ LEUR DES ACTIVITÉS

Des enfants bruyants et dissipés sont particulièrement perturbants pour le conducteur. Prévoyez des activités (film DVD, jeux etc.) qui vont les occuper tout au long du trajet. Les consoles, écrans doivent être correctement fixés pour ne pas tomber et ne pas avoir à les manipuler en cours de route.



## UTILISEZ À BON ESCIENT LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Bien utilisées, les aides à la conduite peuvent être votre meilleur allié dans les situations de conduite compliquées. Assistance au stationnement, détection d'obstacle dans les angles morts, information sur le trafic etc. se multiplient dans les nouveaux véhicules. Optez pour les aides qui vous seront les plus utiles et faites-vous en expliquer le fonctionnement par votre concessionnaire.



## SACHEZ DÉTECTER VOS SIGNES D'ÉNERVEMENT ET DE TENSION

Vous commencez à vous crispier sur le volant, vous avez du mal à vous concentrer sur votre conduite, les autres automobilistes vous semblent tous agressifs ou au contraire trop "mous" ... c'est peut-être le moment de faire une pause, pour vous détendre, boire un verre d'eau et respirer le grand air.

## Contacts presse

### July Gil

the messengers - Tél : 01 40 41 19 65 - [july@themessengers.fr](mailto:july@themessengers.fr)

### Léa Roos

the messengers - Tél : 01 40 41 19 67 - [lea@themessengers.fr](mailto:lea@themessengers.fr)

### Sophy Sainten-Bourguignon

Association Prévention Routière - Tel : 01 44 15 27 79 - 06 38 83 11 25 - [s.sainten@preventionroutiere.asso.fr](mailto:s.sainten@preventionroutiere.asso.fr)

## Retrouvez TomTom France sur :



<http://www.facebook.com/FranceTomTom>



<http://twitter.com/TomTomFrance>

## À propos de TomTom

TomTom (TOM2) favorise le mouvement. Chaque jour, des millions de personnes dans le monde s'appuient sur les solutions TomTom pour prendre des décisions plus éclairées. Nous nous attachons à concevoir et développer des produits innovants, permettant à leurs utilisateurs d'atteindre plus facilement leurs objectifs. Plus connu en tant que leader mondial de solutions de cartographie et de navigation, TomTom développe également des montres de sport GPS et des solutions de gestion de flotte à la pointe de la technologie, sans oublier des produits basés sur la localisation qui compte parmi les plus sophistiqués du secteur.

Notre activité est composée de quatre business units orientées clients : Consumer, Automotive, Licensing et Telematics.

Fondée en 1991, notre société, dont le siège est situé à Amsterdam, emploie aujourd'hui 4000 collaborateurs répartis à travers le monde et commercialise ses produits dans plus de 41 pays.

## À propos de l'association Prévention Routière

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1955, l'association Prévention Routière s'est donné pour mission de réduire le nombre et la gravité des accidents de la circulation routière. Pour cela, elle étudie, met en œuvre tous les moyens et encourage toutes les initiatives propres à améliorer la sécurité sur la route et à faire évoluer les comportements des usagers de la route.

Ainsi, 1 200 000 enfants ou adolescents bénéficient chaque année de séances d'éducation routière. Pour mener à bien ses actions en milieu scolaire, l'association Prévention Routière bénéficie du concours de nombreux intervenants en éducation routière et organise des stages pour les former (près de 300 moniteurs d'éducation routière formés en 2014).

29 000 conducteurs participent chaque année à des stages de sensibilisation organisés dans le cadre du permis à points, en alternative aux poursuites ou dans le cadre de la procédure pénale.

L'association Prévention Routière organise également des stages de réactualisation des connaissances pour les conducteurs seniors volontaires. Elle propose aux entreprises des solutions concrètes pour réduire leur risque circulation (analyse et gestion du risque routier, sensibilisation du personnel, formation des conducteurs).

Enfin, plusieurs millions de Français sont touchés chaque année par les campagnes de communication, les dépliants et les brochures de l'association Prévention Routière.

100 000 adhérents et donateurs, dont 10 000 entreprises, soutiennent aujourd'hui l'action de l'association Prévention Routière.

Notre réseau implanté sur tout le territoire national relaie sur le terrain les campagnes nationales et initie leurs propres actions de prévention. Chaque comité anime un réseau de bénévoles.

**Pour en savoir plus : [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)**



<https://www.facebook.com/AssoPreventionRoutiere>



<https://twitter.com/Preventionrout>



<http://www.youtube.com/user/preventionroutiere75>