

## LE NOUVEL OBSERVATOIRE DES RISQUES ROUTIERS ET DE LA MOBILITÉ

# L'IMPORTANT, C'EST LA PAUSE

#NORRM

Alors que les Français sillonnent les routes de France à la recherche d'évasion, de repos et de loisirs, le **Nouvel Observatoire des Risques Routiers et de la Mobilité** a analysé le comportement et les déclarations des conducteurs lors de la pause. L'enquête met en avant une vraie prise de conscience des Français et l'importance que cela représente pour un voyage dans les meilleures conditions.

### La pause s'impose ...et se démocratise principalement sur autoroute !

Le Nouvel Observatoire des Risques Routiers et de la Mobilité permet de confronter le déclaratif et le comportement réel des conducteurs via une application dédiée : « la communauté des éclaireurs ». Au total, depuis avril 2018, la communauté des éclaireurs a permis de recenser les données de près de 177 000 heures de conduite couvrant plus de 3 595 000 km grâce à la participation de 1 473 conducteurs. Ainsi l'observation de 1 683 pauses de moins de 4 heures sur des aires d'autoroute effectuées par 330 participants démontre que la moitié des pauses durent plus de 15 minutes, et ce, quel que soit le moment de l'année (2 minutes de plus en moyenne l'été).

Interrogés sur la pause, plus de 8 Français sur 10 déclarent y être favorables. Ils détaillent d'ailleurs les bénéfices de cette pause. Généralement, ils se sentent après : plus attentifs (88%), détendus et reposés (85%), revigorés (84%). Enfin, 9 sur 10 sont convaincus que cela renforce la sécurité de tous sur les routes. Une donnée essentielle lorsque l'on sait que le facteur « somnolence et fatigue » est mis en cause dans 23 % des accidents mortels sur autoroute selon l'ASFA et que ce risque diminue en cas de pause.

### Les conseils des associations de prévention

Pour les associations Prévention Routière et Assurance Prévention, il est essentiel de rappeler quelques conseils pour réussir sa pause :

- Faire des pauses fréquentes : 15-20 mn au moins toutes les deux heures
- Aérer le véhicule et faire un peu d'exercice (marche, étirements)
- S'hydrater régulièrement et manger équilibré. Eviter tout alcool et les repas hypercaloriques.
- En manque de sommeil ? Inutile de résister, faire une sieste réparatrice de 15 minutes
- Passer, si possible, le volant à un autre conducteur

### Méthodologie du Nouvel Observatoire des Risques Routiers et de la Mobilité

- ✓ Une enquête réalisée en ligne entre le 23 et 25 juin 2021, auprès de 1 011 Français âgés de 18 ans et plus. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, lieu de résidence, statut et catégorie socio-professionnelle.
- ✓ Analyse des données enregistrées sur les déplacements, les vitesses, les comportements, les horaires, la météo ou l'infrastructure grâce au panel « les éclaireurs » (usagers de la route connectés à une application dédiée).

#### Contacts presse :

Association Prévention Routière : Sophy SAINTEN-BOURGUIGNON –06 38 83 11 25 [s.sainten@preventionroutiere.asso.fr](mailto:s.sainten@preventionroutiere.asso.fr)

Association Assurance Prévention : Nathalie IRISSON 06 20 59 91 45 [n.irisson@assurance-prevention.fr](mailto:n.irisson@assurance-prevention.fr)