

Formation

PRÉVENIR LE RISQUE DE SOMNOLENCE ET D'INATTENTION LORS DES TRAJETS PROFESSIONNELS

Conduire en se sentant fatigué, que ce soit pour des raisons personnelles ou professionnelles, fait courir des risques importants d'accidents de la route, parfois mortels. Afin de répondre à la demande de certaines entreprises confrontées à ces risques, la Fondation Vinci Autoroutes a élaboré une formation spécifique centrée sur les risques de somnolence et de perte de vigilance au volant, et les moyens de les prévenir.

PREVENTING THE RISK OF DROWSINESS AND INATTENTIVENESS DURING JOURNEYS FOR WORK – *Driving while feeling tired, be it for personal or work reasons, means taking major risks of having road accidents that are sometimes fatal. In order to meet demand from certain companies facing such risks, the Fondation Vinci Autoroutes (Vinci Motorways Foundation) has developed specific training focused on the risks of drowsiness and loss of vigilance at the wheel, and on the means for preventing them.*

VÉRONIQUE PEDRON-HALLOUIN
chargée de mission Relations entreprises, Fondation Vinci Autoroutes pour une conduite responsable

Selon le Baromètre européen de la conduite responsable de la Fondation Vinci Autoroutes, près de deux actifs français sur trois (63%) déclarent se sentir fatigués le matin avant de prendre la route et près d'un sur deux (49%) reconnaît ne jamais faire de pause ou de sieste au cours d'un trajet en voiture alors qu'il se sent fatigué (Cf. En chiffres). Les conducteurs français sont aussi 32% à donner ou répondre à des appels téléphoniques professionnels pendant qu'ils conduisent¹. Ces comportements, pratiqués tant dans la vie personnelle que professionnelle, conduisent les collaborateurs à prendre des risques importants lors de leurs déplacements professionnels et durant les trajets domicile-travail. Les accidents de la route représentent plus de 20% des décès² et constituent la première cause d'accidents mortels du travail. Les démarches de prévention du risque routier au sein des entreprises sont donc essentielles pour réduire le nombre et la gravité des accidents. La prévention doit à la fois porter sur l'organisation du travail, l'implication et l'exemplarité du management, la formation et la sensibilisation des salariés conducteurs.

Dans ce contexte et à la suite d'une sollicitation de chefs d'entreprise et de préventeurs souvent confrontés à ces risques (certains de leurs collaborateurs conduisent plus de 60000 km par an), la Fondation Vinci Autoroutes (Cf. Encadré 1) a élaboré un module de formation spécifique pour prévenir le risque routier professionnel.

Le module de formation

Ce module intitulé « Formation à la conduite responsable » s'appuie sur le « parcours du conducteur » et accompagne le stagiaire dans la préparation de son déplacement et durant le trajet. À chaque étape, les problématiques liées aux risques de somnolence ou de perte de vigilance – encore trop sous-estimés par les conducteurs – sont abordées: fatigue chronique, besoin de sommeil, épisode de somnolence et moyens de prévention sont évoqués ainsi que les autres sources de perte d'attention que sont les outils connectés ou l'usage du régulateur de vitesse. Le module de formation comprend également des séquences sur les causes d'accidents plus connues, mais qui nécessitent tout autant d'être évoquées dans le cadre d'une démarche de prévention por-

EN CHIFFRES

1/4

des Français déclarent dormir six heures ou moins par nuit pendant la semaine.

2 h 49

c'est le temps moyen pendant lequel les Français conduisent avant de s'arrêter.

1/3

des conducteurs Français a déjà eu l'impression de s'être assoupi durant quelques secondes au volant.

Source: Baromètre de la conduite responsable 2017, IPSOS - Fondation Vinci Autoroutes

tée par l'entreprise: vitesse, alcool/drogues/médicaments, chargement du véhicule, etc.

La formation s'adresse à toute personne amenée à effectuer des déplacements en voiture, avec un véhicule utilitaire léger ou un poids lourd, dans le cadre de son activité professionnelle ou à titre privé. L'objectif est de transmettre aux participants les connaissances et les bonnes pratiques d'un conducteur responsable: savoir organiser son déplacement et préparer son trajet, s'adapter aux différentes situations rencontrées sur la route tout en étant attentif à sa sécurité et à celle des autres. La participation de managers et de préventeurs permet de travailler sur les sujets liés à l'organisation du travail, au contenu des consignes de prévention diffusées aux collaborateurs et à l'exemplarité.

La sensibilisation pendant et après la formation

La formation se déroule pendant une journée et se décompose en deux parties.

Une première partie « Avant le trajet », au cours de laquelle sont considérés les thèmes et objectifs suivants:

- l'organisation du trajet: vérifier la pertinence et la planification du déplacement;
- le sommeil: connaître et évaluer son besoin de sommeil;
- les médicaments, l'alcool et les drogues: connaître les effets de ces produits, les délais d'élimination et les seuils légaux de consommation;
- le chargement du véhicule (en option): connaître les règles et bonnes pratiques en matière de chargement, savoir calculer la charge utile;
- l'entretien du véhicule (en option): connaître les différents éléments à vérifier et contrôler.

Une seconde partie « Pendant le trajet », au cours de laquelle sont analysés les risques et les moyens de prévention correspondants:

- somnolence: reconnaître les signes de somnolence et savoir faire une pause réparatrice;
- distracteurs: identifier les risques liés à l'utilisation des objets connectés et partager les bonnes pratiques pour les éviter;
- vitesse: connaître les risques liés à la vitesse et la réglementation en vigueur;
- outils d'aide à la conduite: connaître l'impact des outils d'aide à la conduite (régulateur et limiteur de vitesse) sur la vigilance au volant et le comportement de conduite;
- zones et situations de vigilance: identifier les situations à risque les plus fréquemment rencontrées (partage de la route, manque de visibilité...) et connaître les bonnes pratiques;
- sécurité des personnels intervenant sous circulation: comprendre la signalisation et respecter la sécurité des intervenants.

ENCADRÉ 1

LA FONDATION VINCI AUTOROUTES POUR UNE CONDUITE RESPONSABLE

Créée en février 2011, la Fondation Vinci Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un centre d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur sécurité.

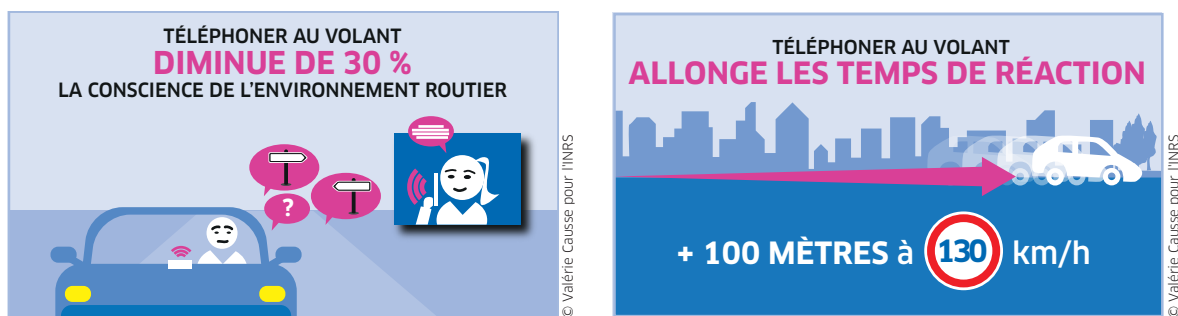
La Fondation met en œuvre des

campagnes de sensibilisation et des outils de prévention pour éviter notamment le risque de somnolence et d'inattention au volant. Elle s'appuie, entre autres, sur les résultats des études scientifiques qu'elle confie à des chercheurs spécialistes du sommeil et des comportements. Elle se nourrit également de la connaissance des experts de la sécurité et de l'expérience sur le terrain

des collaborateurs de Vinci Autoroutes pour enrichir ses messages de prévention.

La Fondation finance également des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risque encore insuffisamment explorés ou mal identifiés par les usagers de la route et, enfin, soutient des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.





↑ FIGURE 1 Principaux résultats de l'étude sur l'usage du téléphone au volant (Centre d'investigations neurocognitives et neurophysiologique [Ci2N], Université de Strasbourg, 2014).

À la fin de la journée, un livret mémo avec les principaux points et conseils abordés pendant la formation est remis aux stagiaires. De plus, pour assurer le maintien des connaissances et l'implication des stagiaires dans la durée, la Fondation leur adresse trimestriellement un flash-info « Conduite responsable » qui présente les résultats d'études publiés par la Fondation ou revient sur des messages abordés lors de la formation.

Une formation pédagogique et interactive qui intègre les résultats des études scientifiques

Le module « Formation à la conduite responsable » se veut à la fois pédagogique, interactif et nomade, afin de permettre à chacun d'expérimenter les concepts étudiés de manière pratique. L'animation de la formation repose ainsi sur un dispositif pédagogique privilégiant l'échange d'expériences entre les stagiaires, *via* l'utilisation d'un simulateur de conduite, de quiz, d'ateliers pédagogiques et d'outils de prévention élaborés par la Fondation comme l'application Roulez éveillé et le

site roulons-autrement.com qui permet de visionner des vidéos de sensibilisation.

Les résultats les plus récents des recherches scientifiques financées par la Fondation sont intégrés de façon régulière au module de formation, et les messages de prévention sont adaptés au contexte professionnel. Il en est ainsi des études menées par les médecins de l'Unité du sommeil de l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches (AP-HP) en 2011 et 2012 sur la somnolence des conducteurs de véhicules légers ou de conducteurs de poids lourds, de l'étude menée par l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA) et le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, université Paris-Descartes sur l'impact du manque de sommeil et de la fatigue sur la conduite des motards (2017), de l'étude conduite par les chercheurs du Centre d'investigations neurocognitives et neurophysiologique (Ci2N) de l'université de Strasbourg sur les effets de l'usage du régulateur et du limiteur de vitesse en 2013 ou de l'utilisation du téléphone au volant en 2014 (Cf. Figure 1).

Quels bénéfices pour les entreprises ?

Après presque deux ans (démarrage en septembre 2015) de mise en œuvre de la formation dans près de cinquante entreprises différentes, le retour d'expérience partagé avec ces dernières permet de constater des changements tant au niveau organisationnel qu'au niveau individuel dans la prise en compte des risques de somnolence et d'inattention (Cf. Encadré 2).

Des mesures organisationnelles

Dès la préparation de la formation avec le chef d'entreprise et/ou le préventeur puis lors de la formation elle-même, les responsables de l'entreprise mesurent l'importance de l'organisation dans la prévention du risque routier et identifient les leviers permettant de le réduire, en particulier en ce qui concerne la somnolence et l'inattention au volant. Les exemples suivants illustrent les mesures qui ont été adoptées par certaines entreprises:



© Fondation Vinci Autoroutes

- décalage des prises de poste le lundi en début d'après-midi pour lutter contre le manque de sommeil lors des grands déplacements de façon à éviter que les salariés se lèvent en milieu de nuit pour se rendre sur leur lieu d'intervention;
- programmation des circuits de maintenance préventive pour limiter le temps passé sur la route et les kilomètres réalisés;
- communication claire de l'entreprise sur l'autorisation de faire des pauses et une sieste d'un quart d'heure en cas de fatigue pour lutter contre les idées reçues souvent entendues en formation telles que « *Si je prends une pause pour faire une sieste, ma hiérarchie va me faire des histoires* »;
- instructions précises sur les conditions d'usage ou d'interdiction du téléphone au volant;
- etc.

Un plan d'action spécifique et des indicateurs de suivi

Pour être pleinement efficace, la formation à la conduite responsable doit s'inscrire dans une démarche plus globale de prévention du risque routier qui se traduit par la mise en œuvre d'un plan d'action et d'un suivi de son efficacité.

L'évaluation du degré d'appropriation de la démarche peut être réalisée au travers des éléments suivants :

- identification du risque routier dans le document



© Fondation Vinci Autoroutes

Expérience de conduite sur simulateur.

ENCADRÉ 2

L'EXPÉRIENCE DE VINCI ÉNERGIES FRANCE INFRASTRUCTURES TÉLÉCOMS

Témoignage de Jean-Claude Vallerie, directeur régional Ouest et référent national pour l'animation RSE au sein du pôle Vinci Énergies France Infrastructures Télécoms

« *Le risque routier est le premier risque d'accident mortel au travail dans nos entreprises. Nous faisons plus de 30 millions de km dans toute la France pour un parc automobile d'un peu plus de 1 000 véhicules. C'est pourquoi nous avons décidé chez Vinci Énergies France Infrastructures Télécoms de prendre ce sujet à bras le corps et d'offrir à nos entreprises des solutions d'accompagnement. Depuis longtemps, notre politique de prévention intègre le risque routier et nous sommes toujours à la recherche de nouveautés. C'est dans ce cadre que nous avons fait appel à la Fondation Vinci Autoroutes pour une conduite responsable. Nous avons formé tout notre top management (directeurs, chefs d'entreprise, responsables d'affaires et responsables QSE) avec une matinée "théorie", sur les dangers de la route, des véhicules, des outils d'aide à la conduite qui peuvent aussi être sources de pièges parfois, sur la somnolence, etc., et l'après-midi avec des visites de centres d'exploitation autoroutiers*

et des échanges avec des patrouilleurs. Nos managers ont ainsi pu avoir une vue des dangers en étant de l'autre côté de la barrière, si je puis dire. Cela leur a permis de mieux comprendre les conséquences de leur comportement sur la route. À l'issue de cette première étape destinée au management, nos chefs d'entreprise mettent en œuvre maintenant ce module dans leurs entités. Ces formations et indicateurs ont nourri la réflexion au sein de nos entreprises et certaines ont déjà pris des mesures en imposant, par exemple, une prise de chambre d'hôtel obligatoire si le temps « travail plus trajet » dépasse une certaine limite. Et ceci est décidé avant le départ de façon à réserver la chambre et ne pas pouvoir s'y soustraire. De même, la mise en place des indicateurs a permis de quasiment supprimer les grosses infractions et d'améliorer les comportements. Mais nous devons aller plus loin, jusqu'au 0 infraction et 0 point perdu! »



unique, et évaluation de la gravité et de la probabilité de survenance;

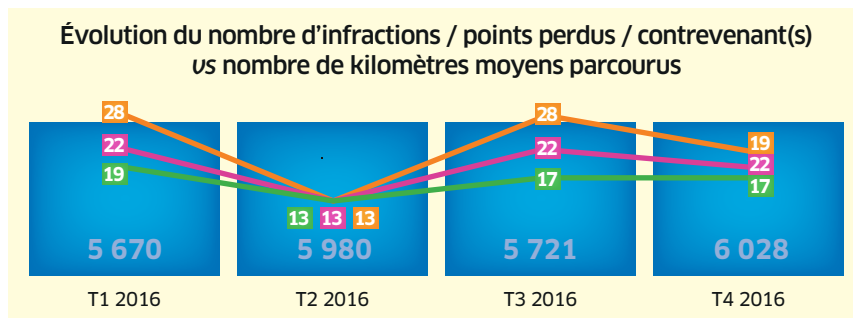
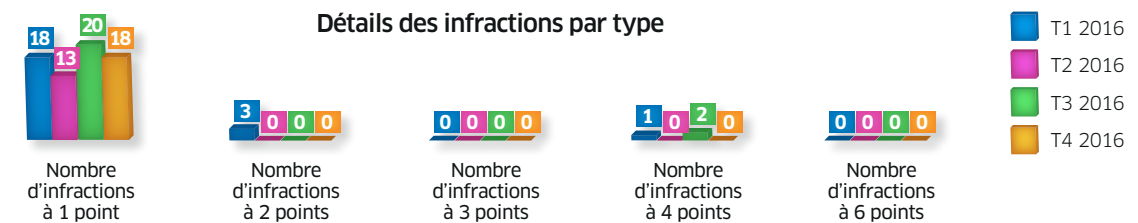
- mise en place d'un plan d'action avec des objectifs et des moyens spécifiques, et communication auprès du personnel concerné;
- élaboration de règles et instructions connues et partagées par l'ensemble des collaborateurs;
- nombre de formations au risque routier engagées dans l'année;
- nombre d'actions sur l'organisation engagées.

La mesure du résultat pourra être réalisée à partir de différents indicateurs quantitatifs. À titre d'exemple, ceux retenus par les entreprises du pôle Vinci Énergies France Infrastructures Télécoms sont les suivants (Cf. Figure 2):

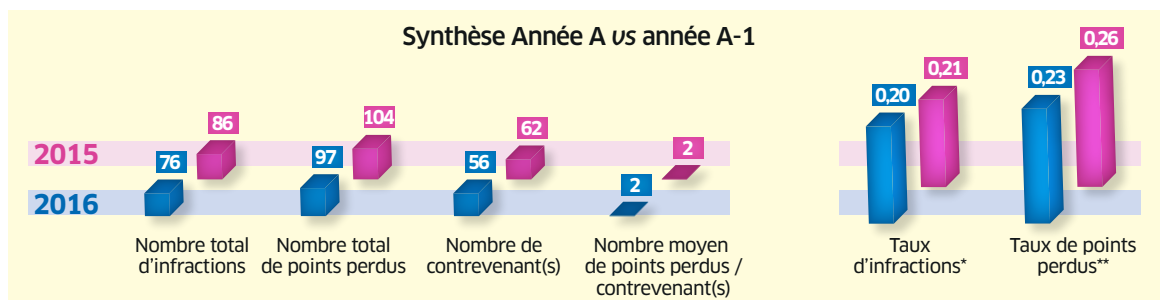
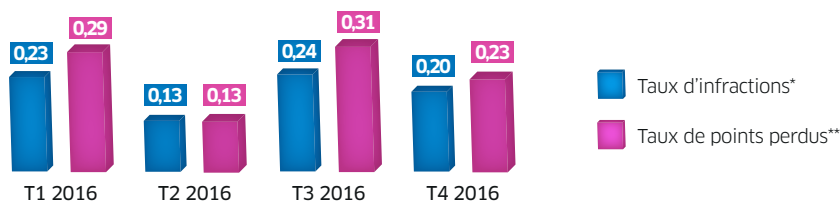
- indicateur de suivi de la sinistralité: nombre d'accidents déclarés auprès des assurances/ nombre de kilomètres parcourus;
- indicateur de suivi des contraventions avec un taux d'infraction routière (TIR), calculé à partir du nombre d'infractions routières sanctionnées ramené au nombre de kilomètres parcourus;
- indicateur de suivi du nombre de points perdus (TPP), calculé à partir du nombre de points perdus ramené au nombre de kilomètres parcourus;
- analyse des accidents de trajets « automobiles » en termes de fréquence et de gravité. ●

1. Baromètre européen de la conduite responsable 2017 - IPSOS - Fondation Vinci Autoroutes.
2. CNAMTS.

FIGURE 2 → Indicateurs quantitatifs utilisés par les entreprises du pôle Vinci Énergies France Infrastructures Télécoms.



Taux d'infractions* / Taux de points perdus**



$$* \text{ Taux d'infractions} = \frac{\text{Nbre total d'infractions} \times 10000}{\text{Nbre de kilomètres parcourus}}$$

$$** \text{ Taux de points perdus} = \frac{\text{Nbre total de points perdus} \times 10000}{\text{Nbre de kilomètres parcourus}}$$