



**SONDAGE SUR LA SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE DE 2011**  
LA FATIGUE AU VOLANT AU CANADA :  
TENDANCES



La source de connaissances sur  
la conduite sécuritaire

## La Fondation de recherches sur les blessures de la route

La mission de la Fondation de recherches sur les blessures de la route (FRBR) consiste à réduire les décès et les blessures causés par les collisions routières. La FRBR est un institut de sécurité routière national, indépendant et philanthropique. Depuis sa mise sur pied en 1964, la FRBR s'est fait reconnaître à l'échelle internationale pour ses réalisations dans une gamme de domaines liés à la recherche des causes des collisions routières et à l'établissement de programmes et de politiques qui visent à les traiter de façon efficace.

### Autheurs

Kyla D. Marcoux

Ward G.M. Vanlaar

Robyn D. Robertson

Fondation de recherches sur les blessures de la route

171, rue Nepean, bureau 200

Ottawa, Ontario K2P 0B4

T : (613) 238-5235

F : (613) 238-5292

Courriel : [tirf@tirf.ca](mailto:tirf@tirf.ca)

Site web : [www.tirf.ca](http://www.tirf.ca)

Octobre 2012

Fondation de recherches sur les blessures de la route

Droits d'auteurs © 2012

ISBN: 978-1-926857-34-3

# SOUTIEN FINANCIER ASSURÉ PAR :

Principaux parrains :



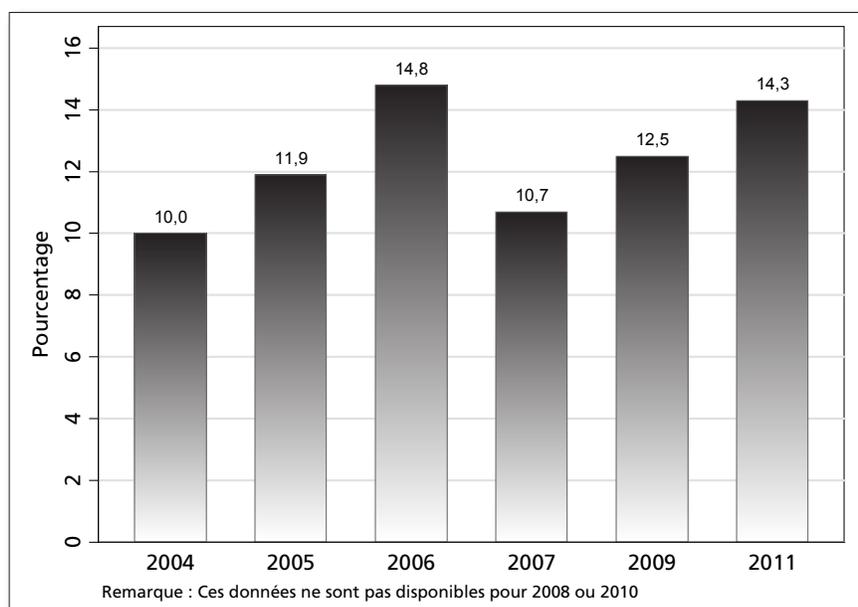


# LA FATIGUE AU VOLANT AU CANADA : TENDANCES

La présente fiche d'information résume les résultats nationaux du *Sondage sur la sécurité routière* de 2011 sur la fatigue au volant, au Canada. Ce sondage d'opinion publique annuel est réalisé par la Fondation de recherches sur les blessures de la route (FRBR) et parrainé par l'Association des brasseurs du Canada et Transports Canada. Il prend le pouls de la nation sur les questions clés en matière de sécurité routière à l'aide d'une vaste enquête réalisée par téléphone et en ligne auprès d'un échantillon aléatoire représentatif de conducteurs canadiens.

**À quelle fréquence les Canadiens conduisent-ils alors qu'ils sont fatigués?** On a demandé aux Canadiens à quelle fréquence ils prenaient le volant alors qu'ils étaient fatigués. En 2011, 14,3 % des répondants ont indiqué qu'ils conduisaient souvent alors qu'ils sont fatigués.

Cette question a aussi été posée lors des Sondages précédents de 2004 à 2007, puis en 2009. Les résultats basés sur ces tendances sont illustrés à la figure 1. D'après ces données, il semble que le pourcentage de Canadiens déclarant avoir conduit alors qu'ils étaient fatigués ait augmenté, passant de 10 % en 2004 à 11,9 % en 2005 et, de nouveau, à 14,8 % en 2006. Il convient de noter que la différence entre 2004 et 2005 n'était pas significative, contrairement à celle de 2005 (11,9 %) à 2006 (14,8 %). En 2007, le pourcentage a baissé significativement à 10,7 %. Il n'y a aucune donnée pour 2008, car cette question ne faisait pas partie du Sondage. En 2009, le pourcentage s'est élevé à 12,5 %. La question n'a pas été posée non plus en 2010. En 2011, la proportion était de 14,3 %, ce qui est assez semblable à celle de 2009 (12,5 %). Il faudra suivre de près l'évolution de la situation, car, jusqu'ici, aucune tendance ne peut être



dégagée des données.

**Figure 1** : Pourcentage annuel de Canadiens qui conduisent lorsqu'ils sont fatigués

**Après combien d'heures de conduite le conducteur moyen devrait-il s'arrêter pour faire une pause?** On a demandé aux Canadiens d'indiquer après combien d'heures de conduite une personne moyenne devrait s'arrêter pour faire une pause, afin de conserver sa vigilance. En 2011, moins de 1 % (0,8 %) des répondants étaient d'avis que la personne moyenne devrait s'arrêter pour faire une pause après moins d'une heure et 6 %, après une heure. La réponse la plus fréquente était deux heures (41,6 %). Venaient ensuite ceux qui proposaient que la personne moyenne s'arrête pour faire une pause après trois heures de conduite (31,8 %) pour conserver sa vigilance. Les autres réponses données étaient après quatre heures (13,9 %), cinq heures (2,5 %) et six heures ou plus (3,4 %). Quand on réunit ces réponses, on constate qu'un peu moins de la moitié (48,4 %) a déclaré que la personne moyenne devrait s'arrêter pour faire une pause après deux heures ou moins, et 51,6 %, après trois heures ou plus.

La même question a été posée en 2004. La plus faible réponse donnée était d'une heure (8,1 %). Comme en 2011, la réponse la plus fréquente en 2004 était après deux heures de conduite (37,7 %). Venaient ensuite ceux qui ont déclaré que la personne moyenne devait s'arrêter pour faire une pause après trois heures de conduite (26,8 %). Les autres répondants ont donné comme réponse après quatre heures (18,4 %), après cinq heures (2,8 %) et après six heures ou plus (6,2 %). Ainsi, dans l'ensemble, 45,8 % ont déclaré que la personne moyenne devrait s'arrêter pour faire une pause après deux heures ou moins de conduite et 54,2 %, après trois heures ou plus.

En résumé, en 2011 et en 2004, la plupart des Canadiens ont indiqué que la personne moyenne devrait s'arrêter pour faire une pause après deux heures de conduite pour demeurer vigilante (41,6 % en 2011 et 37,7 % en 2004). De fait, la National Sleep Foundation (2011) et la Table ronde sur la sécurité routière (2006) recommandent toutes deux de faire une pause toutes les deux heures, afin de conserver sa vigilance. Ainsi, de nombreux Canadiens semblent être au courant de cette mesure particulière de prévention. Néanmoins, beaucoup d'autres ne le sont pas et pensent qu'une pause seulement après trois heures ou plus est suffisante.

**Combien de Canadiens conduisent pendant deux heures ou plus sans faire de pause?** Les répondants ont aussi eu à préciser à quelle fréquence ils conduisent pendant deux heures ou plus sans s'arrêter pour faire une pause. En 2011, on a pu constater que 27,7 % des Canadiens déclaraient conduire souvent pendant deux heures ou plus sans s'arrêter pour faire une pause.

Cette question avait aussi été posée en 2004. Les résultats montraient que 25 % des Canadiens déclaraient conduire souvent deux heures ou plus sans s'arrêter pour faire une pause. La différence entre 2004 et 2011 n'était pas significative.

Ainsi, même si de nombreux Canadiens croient que la personne moyenne devrait s'arrêter pour faire une pause après deux heures de conduite afin de conserver sa vigilance, environ le quart des Canadiens (27,7 % en 2011 et 25 % en 2004) conduiront pendant deux heures ou plus sans pause.

**Combien de Canadiens se sont endormis ou assoupis en conduisant?** On a demandé aux Canadiens à quelle fréquence ils se sont endormis ou assoupis, même momentanément, en conduisant, au cours de l'année écoulée. La majorité d'entre eux ont déclaré que cela ne leur était pas arrivé; de fait, 81,5 % ont dit que cela ne s'était pas produit au cours des douze derniers mois. Parmi les 18,5 % qui ont admis s'être endormis ou assoupis, même momentanément, en conduisant au cours de l'année écoulée, 40,3 % ont indiqué que cela leur était arrivé à une occasion, 29,2 % ont indiqué que cela leur était arrivé à deux reprises et les autres, soit 30,5 %, à trois reprises ou plus.

Cette question avait aussi été posée de 2004 à 2006. En 2004, 19,7 % des Canadiens avaient déclaré s'être endormis ou assoupis en conduisant au cours de l'année écoulée. En 2005, le pourcentage était significativement plus élevé, à 38 %, et il était à peu près le même en 2006, à 38,9 %. Veuillez noter que la différence entre 2006 (38,9 %) et 2011 (18,5 %) est aussi significative.

À partir de ces données, il semble qu'un moins grand nombre de Canadiens s'endorment ou s'assoupissent au volant en 2011, qu'au cours des années précédentes. Pourtant, près d'un cinquième (18,5 %) d'entre eux déclare qu'ils se sont endormis ou assoupis en conduisant au cours de la dernière année. Il faut continuer à suivre ces résultats.

**Depuis combien d'heures les Canadiens conduisaient-ils quand ils se sont endormis ou assoupis en conduisant?** En 2011, les répondants qui ont déclaré s'être endormis ou assoupis en conduisant au cours de l'année écoulée ont aussi eu à indiquer depuis combien d'heures ils conduisaient quand cela s'est produit. Environ le tiers (33,1 %) des Canadiens qui se sont endormis ou assoupis au volant au cours des 12 mois précédents disent qu'ils conduisaient depuis moins d'une heure quand cela s'est produit; 18 % conduisaient depuis une heure; 18,2 %, depuis deux heures; 11,5 % depuis trois heures; 8,7 %, depuis quatre heures; 4,3 % depuis cinq heures; et 6,2 % depuis six heures ou plus.

Cette question avait aussi été posée en 2004. Moins de la moitié des Canadiens (44,6 %) avaient alors déclaré qu'ils conduisaient depuis une heure lorsqu'ils se sont endormis ou assoupis au volant; 13,2 % conduisaient depuis deux heures; 12 %, depuis trois heures; 8,7 %, depuis quatre heures; 5,1 %, depuis cinq heures; et 16,4 %, depuis six heures ou plus.

Ainsi, la plupart des Canadiens qui se sont endormis ou assoupis, même momentanément, ne conduisaient pas depuis très longtemps – 33,1 % conduisaient depuis moins d'une heure en 2011 et 44,6 %, depuis une heure en 2004 – lorsqu'ils se sont endormis ou assoupis au volant. Ces résultats semblent indiquer qu'il est aussi important d'être bien reposé avant de prendre le volant. De plus, des recherches antérieures

montrent qu'il est difficile d'évaluer le moment où l'on risque de s'endormir à partir de l'instant où l'on commence à se sentir fatigué ou somnolent (FHWA, 1998), de sorte qu'il est important de s'arrêter et de se reposer avant que s'installe la fatigue ou la somnolence (Vanlaar et coll., 2007).

**À quel moment de la journée les Canadiens se sont-ils endormis ou assoupis en conduisant?** Les répondants qui ont déclaré s'être endormis ou assoupis en conduisant au cours de l'année écoulée en 2011 ont aussi eu à préciser à quel moment de la journée cela s'est produit. La réponse la moins fréquente était le matin, entre 6 h et midi (13,3 %). La plus fréquente était l'après-midi, entre midi et 18 h (34 %). La deuxième plus fréquente était le soir, entre 18 h et 21 h (22,3 %). Les autres réponses données étaient la nuit, entre 21 h et minuit (14,4 %) et au petit matin, entre minuit et 6 h (16 %).

Cette question avait aussi été posée en 2004. Les résultats montrent que 14,3 % des Canadiens ont répondu le matin. La plupart des Canadiens se sont endormis ou assoupis en conduisant dans l'après-midi (31,7 %). Environ le cinquième (21 %) a déclaré que cela s'était produit le soir, 9,7 % ont précisé que cela s'était produit la nuit, et 23,3 % ont dit que c'était arrivé au petit matin.

Dans l'ensemble, la plupart des Canadiens qui se sont endormis ou assoupis, même momentanément, en conduisant au cours d'une période d'un an roulaient entre midi et 18 h (34 % en 2011 et 31,7 % en 2004). Cela porte à croire que les conducteurs sont enclins à s'endormir au volant pendant la journée. En fait, les études révèlent que l'envie de dormir est régie par un cycle circadien de sommeil-éveil qui fait en sorte que la plupart des gens s'endorment deux fois par jour – la nuit et l'après-midi (Dement et Vaughan, 1999).

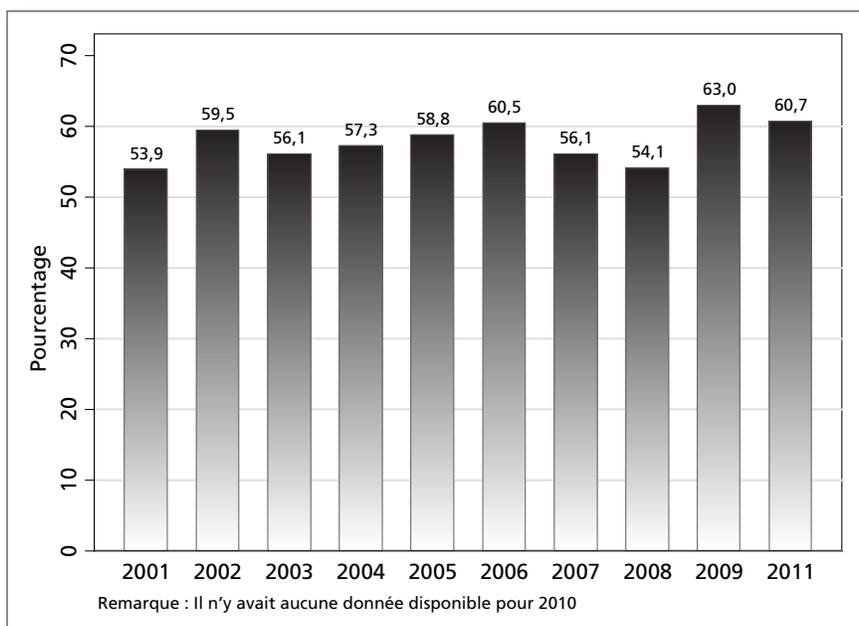
**Combien de collisions routières les Canadiens ont-ils eues parce qu'ils étaient fatigués?** Les Canadiens ont dû d'abord indiquer combien de collisions routières ils avaient eues au cours des 12 mois précédents, en tant que conducteur. La plupart d'entre eux ont répondu qu'ils n'en avaient eu aucune pendant cette période (94,8 %). Les 5,2 % qui ont déclaré avoir eu une collision au cours des 12 mois précédents en tant que conducteurs ont alors eu à indiquer si l'une ou plusieurs de ces collisions résultaient de la fatigue. Sur les 5,2 % qui ont eu une collision en tant que conducteur au cours de l'année écoulée, 13,1 % ont déclaré qu'au moins une de ces collisions était attribuable à la fatigue.

Les mêmes questions avaient été posées en 2004. Le Sondage avait alors révélé que la majorité des Canadiens disaient ne pas avoir eu de collision routière en tant que conducteur au cours des 12 derniers mois (92,5 %). Sur les 7,5 % qui ont déclaré avoir eu une collision pendant ces 12 mois, en tant que conducteur, 5,7 % ont indiqué qu'au moins l'une d'entre elles était attribuable à la fatigue.

## Où se situe la question de la somnolence au volant dans l'ordre des priorités publiques? Les

Canadiens ont eu à se prononcer sur un éventail de questions de sécurité routière en indiquant le degré de gravité accordé à ces problèmes. En 2011, 60,7 % ont noté la somnolence au volant comme un problème très grave ou extrêmement grave.

Cette question a également été posée de 2001 à 2009 (voir la figure 2). Elle n'a pas été posée en 2010. Comme le montre la figure 2, la tendance a varié entre 2001 et 2011. Le degré de préoccupation au sujet de la somnolence au volant était à son plus bas en 2001, à 53,9 %, et à son plus haut en 2009, à 63 %; il a diminué légèrement à 60,7 % en 2011. Aucune donnée n'était disponible pour 2010, de sorte qu'il n'est pas possible de déterminer si la tendance de 2009 à 2011 représente une véritable diminution des préoccupations.



Somme toute, si l'on compare les données de 2001 à 2011, le pourcentage des répondants qui pensent que la somnolence au volant est un problème très grave ou extrêmement grave a augmenté, passant de 53,9 % en 2001 à 60,7 % en 2011. Il faudra recueillir davantage de données à l'avenir pour suivre les tendances.

**Figure 2.** Pourcentage percevant la somnolence au volant comme un problème très grave ou extrêmement grave

## Quand les Canadiens se sentent fatigués au volant, que font-ils pour conserver leur vigilance?

Les répondants ont eu à indiquer ce qu'ils font pour conserver leur vigilance lorsqu'ils se sentent fatigués en conduisant. La réponse la plus fréquente donnée en 2011 consistait à baisser une vitre (48,5 %) du véhicule. Venait ensuite un arrêt en bordure de la route pour se reposer, faire une sieste ou dormir (45,5 %); boire un café, une boisson gazeuse ou une boisson contenant de la caféine (33,9 %); changer de conducteur (23,6 %); mettre la radio à plein volume (22,3 %); manger ou boire quelque chose (19,2 %);

chanter avec la radio (12,2 %); parler avec un passager (9,8 %); se secouer la tête (7,5 %); changer de poste de radio/CD/cassette (5,1 %); prendre une boisson énergisante (2,8 %); ne rien faire et continuer à conduire (1,9 %); et prendre un stimulant (0,2 %).

Cette question avait aussi été posée en 2004. La réponse la plus fréquente donnée en 2004 consistait à s'arrêter en bordure de la route pour se reposer, faire une sieste ou dormir (59,8 %). Venaient ensuite baisser une vitre (35,5 %); mettre la radio à plein volume (24,6 %); boire un café, une boisson gazeuse ou une boisson contenant de la caféine (21,8 %); manger ou boire quelque chose (9,3 %); changer de conducteur (8,2 %); marcher un peu ou faire de l'exercice (5,3 %); changer de poste de radio/CD/cassette (4,7 %); et parler avec un passager (4,3 %).

Fait intéressant, les recherches montrent que seul le sommeil permet de résoudre le problème de la fatigue ou de la somnolence. Cependant, de nombreux Canadiens (aussi bien en 2011 qu'en 2004) ne semblent pas avoir recours à la stratégie la plus efficace pour surmonter la fatigue ou la somnolence.

**À propos du Sondage.** Ces résultats sont issus du Sondage sur la sécurité routière, sondage d'opinion publique annuel élaboré et administré par la FRBR. Au total, 1 208 Canadiens ont répondu au questionnaire en septembre et en octobre 2011. Les résultats peuvent être considérés comme exacts, avec une marge d'erreur de 2,8 %, 19 fois sur 20. La réponse à la plupart des questions faisait appel à une échelle d'un à six, où six indiquait un accord, une préoccupation ou un soutien élevé, tandis qu'un

marquait un accord, une préoccupation ou un soutien faible. Pour la troisième fois, certains répondants ont été joints au téléphone (303 en 2011; 401 en 2010; 600 en 2009) et certains, en ligne (905 en 2011; 800 en 2010; 600 en 2009).

## BIBLIOGRAPHIE

Dement, W.C., Vaughan, C. (1999) *The Promise Sleep*. New York: Delacorte Press.

Federal Highway Administration (1998) *The Driver Fatigue and Alertness Study*. WashingtonDC: US Department of Transportation, Federal Highway Administration.

National Sleep Foundation. (2011). National Sleep Foundation's Drowsy Driving Prevention Week® Provides Tips to Prevent One in Six Traffic Fatalities. Press Release November 4, 2011. Arlington, VA: National Sleep Foundation.

Table ronde sur la sécurité routière. (2006). *Fatigue au volant: Voyager en toute sécurité*. Toronto (Ontario) : Fatigue au volant. <http://www.fatigueauvolant.ca/>

Vanlaar, W., Simpson, H.M., Mayhew, D.R., Robertson, R.D. (2007). *Fatigued and Drowsy Driving – Attitudes, Concerns and Practices of Ontario Drivers*. Ottawa (Ontario). Fondation de recherches sur les blessures de la route.