Téléchargé à partir de https://wc2026-fr.preview3.sanmaxprojects.be/fr/nieuws/vacances-en-voiture-6-belges-sur-10-partent-en-voiture~okg91lwkmb

Attention : Le contenu de ce document n'est valable qu'au moment du téléchargement. Les informations publiées sur notre site web étant régulièrement mises à jour, leur contenu peut avoir changé.

Date de publication : 23 juin 2022 - **Date de téléchargement** 6 novembre 2026

VACANCES EN VOITURE: 6 BELGES SUR 10 PARTENT EN VOITURE

6 Belges sur 10 préfèrent rouler de nuit lorsqu'ils partent pour un long trajet. Pour lutter contre la fatigue au volant, plus de 3 conducteurs sur 4 s'arrêteront en cours de route pour faire une sieste.

---

3 conducteurs sur 4 s'arrêteront en cours de route pour faire une sieste

6 Belges sur 10 préfèrent rouler de nuit lorsqu'ils partent pour un long trajet. Pour lutter contre la fatigue au volant, plus de 3 conducteurs sur 4 s'arrêteront en cours de route pour faire une sieste. Un geste absolument indispensable puisqu'1 conducteur sur 4 dit avoir déjà eu l'impression de s'assoupir quelques secondes au volant. Tels sont les résultats d'une nouvelle enquête sur les comportements lors de longs trajets, publiée aujourd'hui par l'institut Vias[1]. Pendant les vacances, la fatigue est responsable d'1 accident sur 3 sur les autoroutes françaises. Quelques conseils ne sont pas superflus….

Une pause s'impose… toutes les deux heures. Pas trois !

Rouler la nuit présente de prime abord plusieurs avantages et, notamment, une densité de trafic moindre, des températures moins élevées et une atmosphère plus calme quand les enfants dorment. Apparemment, bon nombre de Belges sont convaincus de ces avantages puisque 6 conducteurs sur 10 (60%) partent de nuit lorsqu'ils doivent effectuer un long trajet. Pour lutter contre la fatigue au volant, la meilleure solution reste la sieste. Plus de 3 Belges sur 4 (76%) la feront au cours du trajet. Seul hic : les conducteurs s'arrêtent en moyenne après trois heures de trajet alors que pour garder une attention optimale, il est conseillé de s'arrêter toutes les deux heures. Enfin, près de 2 vacanciers sur 3 (65%) changeront de conducteur au cours du trajet pour permettre à chacun de se reposer tour à tour.

1 conducteur sur 4 a déjà eu l'impression de s'être assoupi

Rouler la nuit présente aussi l'inconvénient majeur d'être plus fatigué. Ainsi, 1 conducteur sur 4 (26%) a déjà eu l'impression de s'être assoupi en cours de trajet et 1 conducteur sur 6 (17%) avoue avoir empiété sur la bande d'arrêt d'urgence à cause d'un moment d'assoupissement. La fatigue peut s'accentuer à cause d'une mauvaise préparation. Or plus de 3 conducteurs sur 4 (76%) finissent les préparatifs tard dans la soirée avant le départ. Le trajet risque alors de devenir une lutte perpétuelle contre l'endormissement, ce qui est totalement à déconseiller.

Avant de partir, seul 1 conducteur sur 3 vérifie la pression des pneus

Avant le grand départ, il faut évidemment s'assurer que toutes les conditions de sécurité sont remplies. Pourtant, seul 1 conducteur sur 3 (35%) vérifie la pression des pneus et 1 conducteur sur 4 (27%) vérifie le niveau d'huile. Pourtant, il est primordial de partir avec des pneus en bon état et gonflés à la bonne pression. Quand le véhicule est chargé, il vaut mieux augmenter légèrement leur pression par rapport au gonflage habituel.

5 conseils pour une sieste efficace en voiture

1) Arrêtez-vous dans un endroit calme et sûre.

2) Avant de faire la sieste, buvez un café. La caféine met environ 20 minutes à faire ses effets et ne vous empêchera pas de vous endormir.

3) Installez-vous confortablement en mettant votre siège en position semi-inclinée.

4) Limitez-vous à une sieste de **20 minutes maximum**. Sinon, vous allez tomber dans une phase de sommeil profond et vous aurez du mal à vous réveiller. En vous réveillant après 20 minutes, vous ressentirez les bienfaits du café.

5) Avant de repartir, sortez du véhicule, faites quelques pas et étirez-vous.

5 conseils pour un trajet sans encombre

1) Essayez de vous constituer une réserve de sommeil avant de partir. Pour ce faire, éviter de terminer les préparatifs tard dans la soirée juste avant le départ.

2) Les vacances commencent dès que vous montez dans la voiture. Evitez de vous fixer une heure impérative d'arrivée: en roulant relax, le trajet passera plus vite.

3) N'oubliez surtout pas les règles de base: ceinture pour tous les occupants, y compris ceux qui dorment, respect des limitations de vitesse et, bien entendu, pas d'alcool.

4) Si vous êtes bloqué dans les embouteillages, ne vous énervez pas: une crise de colère peut gâcher vos vacances. Considérez les autres conducteurs comme des compagnons d'infortune plutôt que comme des ennemis.

5) Ne faites pas l'impasse sur une halte sous prétexte que vous êtes bientôt arrivé: le risque d'accident augmente dans les 100 derniers kilomètres.

Personne de contact:

Benoit GODART, porte-parole institut Vias: 02/244.15.34 ou 0476/24.67.20

[1] ©Ipsos – Les Européens et la conduite responsable – Fondation VINCI Autoroutes - 2022