

Bordeaux, le 6 juillet 2021

ETUDE SUR LE SOMMEIL ET LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

Le laboratoire SANPSY (USR 3413 CNRS) et le CHU de Bordeaux viennent de publier dans le journal Sleep une nouvelle étude soutenue par la société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS) qui montre la valeur prédictive du test de maintien de l'éveil dans l'évaluation du risque accidentel chez les patients somnolents. Cette étude rappelle les enjeux accidentels liés aux troubles du sommeil et l'importance d'éduquer les populations sur ces risques trop souvent ignorés.

La mauvaise perception de l'endormissement lors d'un test de sieste hospitalier prédit le risque d'accidents liés à la somnolence.

Les enquêtes sur le sommeil et le risque accidentel ont montré que la somnolence au volant et son risque associé l'endormissement sont responsables d'un sur risque important d'accidents de la route.

Des populations sont particulièrement exposées au risque de somnolence de par :

- un comportement de privation de sommeil liés à des obligations professionnels ou à des facteurs socio-culturels comme les grands départs en vacances,
- des facteurs circadiens (les conducteurs prenant la route de nuit) mais aussi une pathologie du sommeil (syndrome d'apnées obstructives du sommeil ou narcolepsie).

« Dans cette nouvelle étude, notre équipe s'est intéressée au sentiment d'avoir dormi ou non en condition de laboratoire et de son association à la survenue de presque-accidents et d'accidents de la circulation, chez des patients souffrant de troubles du sommeil. » Pr Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux

Une large proportion de ces patients fait des erreurs d'appréciation du sentiment d'avoir dormi pendant les essais, ayant le sentiment de pas s'être endormi alors que du sommeil a été objectivement enregistré.

Près de la moitié de ces patients rapportent un accident évité de justesse ou un accident de la circulation lié à la somnolence au cours de l'année passée. Le risque de survenue d'un accident ou d'un presque accident est multiplié par 2.52 chez ces patients qui ne parviennent pas à évaluer leur endormissement.

Des erreurs de jugement dans le sentiment d'avoir dormi ou non sont fréquentes chez les patients souffrant de troubles du sommeil évalués dans les cliniques du sommeil et constituent un facteur de risque de survenue d'un accident ou d'un presque accident lié à la somnolence. Cette étude fournit de nouvelles informations sur l'auto-perception de la somnolence diurne excessive et le risque accidentel.

Rappelons que la somnolence ne peut disparaître qu'après une période de sommeil et non pas seulement après une période de repos sur aire d'autoroute.

Sagaspe, P., Micoulaud-Franchi, J. A., Bioulac, S., Taillard, J., Guichard, K., Bonhomme, E., et al. (2021). Self-perceived sleep during the Maintenance of Wakefulness Test: how does it predict accidental risk in patients with sleep disorders? Sleep.
