

Baromètre mensuel de l'accidentalité routière Mai 2026

35

Accidents corporels

+ 105 % par rapport à 2025

65

Personnes blessées

+ 195 % par rapport à 2025

11

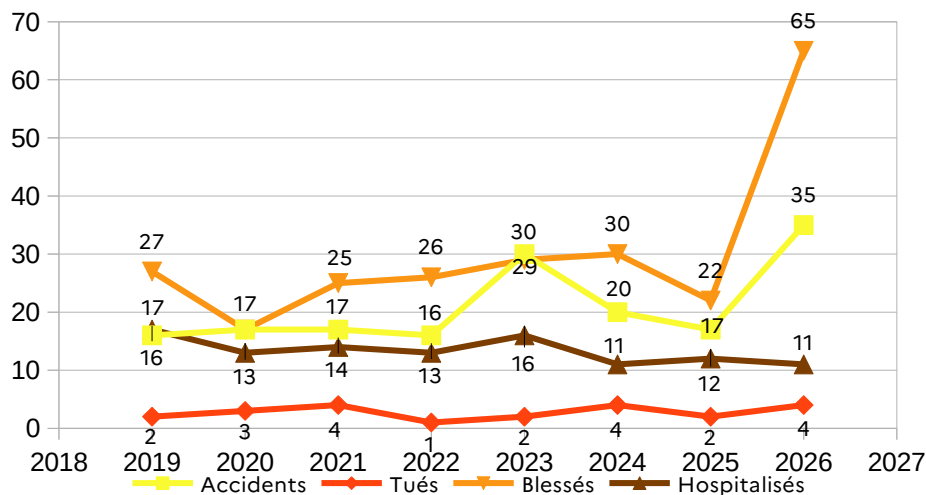
Personnes hospitalisées

Contre 12 en 2025

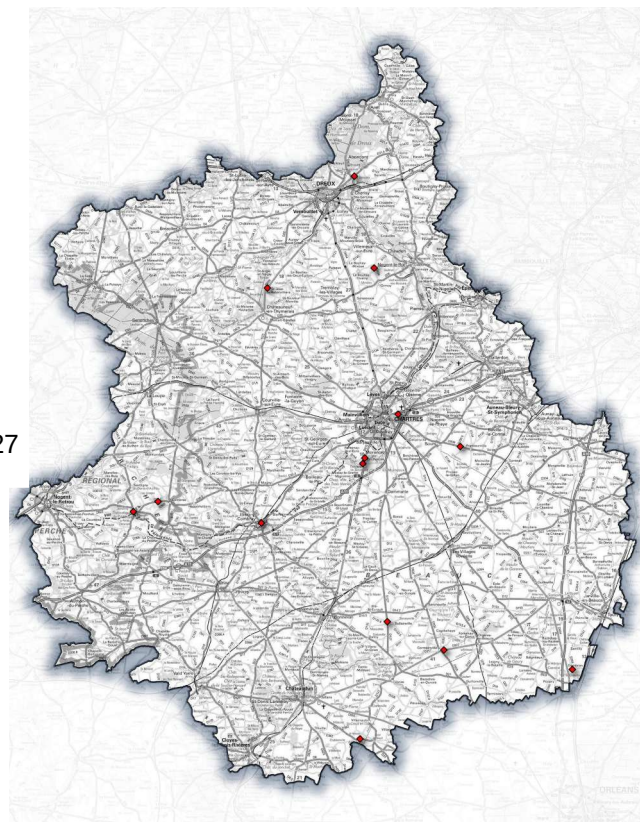
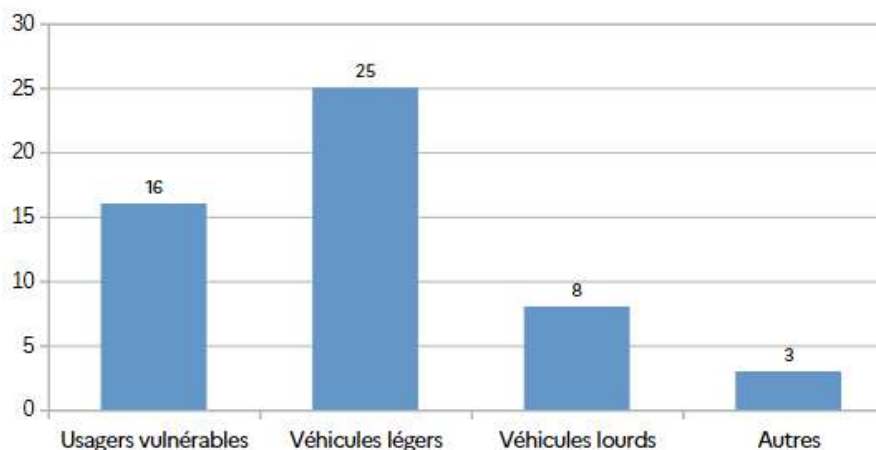
4

Personnes tuées

Le double par rapport à 2025



Catégories d'utilisateurs impliqués dans un accident



Carte des accidents mortels
Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026

Les données présentées dans ce baromètre s'appuient sur les constatations d'accidents opérées par les forces de sécurité intérieure que sont la police et la gendarmerie nationales. Ces données sont fiabilisées quotidiennement et sont donc susceptibles d'évoluer avant la publication du bilan national consolidé.

Hypovigilance et fatigue au volant : je fais la pause !

À l'occasion des ponts, des festivals et des nombreux événements, les routes sont très fréquentées et les trajets souvent longs, parfois de nuit. Le conducteur s'expose alors à l'hypovigilance : une baisse de la vigilance liée à la fatigue ou à la somnolence.

La somnolence est l'une des toutes premières causes d'accident mortel sur autoroute, et conduire en état de somnolence multiplie par huit le risque d'avoir un accident corporel. Elle provoque des micro-sommeils de 1 à 4 secondes : à 130 km/h, 4 secondes représentent environ 150 mètres parcourus à l'aveugle.

Un micro-sommeil de 4 secondes à 130 km/h

≈ 150 mètres parcourus à l'aveugle



Source : durée du micro-sommeil (1 à 4 secondes) - Sécurité routière ; distance calculée à 130 km/h

Les signes d'alerte

- **Des bâillements répétés** et des paupières lourdes, des picotements des yeux.
- **Un regard qui se fixe**, des périodes d'absence.
- **Des raideurs dans la nuque** et des douleurs dans le dos.
- **Le besoin de changer fréquemment de position** pour rester éveillé.
- **Des réactions plus lentes** et une inattention à la signalisation.
- **Des difficultés à garder sa trajectoire** ou une vitesse constante, des écarts successifs.
- **Des micro-sommeils**, même très brefs : au moindre doute, il faut s'arrêter.

Les bons réflexes à adopter

- **Je pars reposé** : une bonne nuit de sommeil avant le départ, sans dette de sommeil.
- **Je fais une pause toutes les 2 heures**, de 15 à 20 minutes au minimum, même si je me sens en forme.
- **Je fais une sieste de 15 à 20 minutes** dès les premiers signes de somnolence.
- **Je passe le volant** à un autre conducteur dès que je me sens fatigué (relais).
- **J'évite de rouler** entre 2h et 5h du matin et entre 13h et 16h, quand la vigilance baisse naturellement.
- **Je respecte les limitations de vitesse** (rouler vite fatigue) et j'aère régulièrement l'habitacle.
- **Je ne conduis pas après avoir bu d'alcool**, ni sous l'effet de médicaments qui provoquent de la somnolence.

Au premier signe de fatigue, je m'arrête : quelques minutes de pause peuvent sauver une vie.