

Marqueurs subjectifs et objectifs de la somnolence chez les conducteurs.

Objectif : Exploration de différents marqueurs permettant d'évaluer la somnolence dans un contexte de prévention routière.

Méthodes : 185 conducteurs (âge médian 44 ans, 72% hommes, 15% obèses) ont été inclus pendant une pause sur une aire d'autoroute lors d'un départ en vacances. Des questionnaires sur la somnolence, le sommeil la veille du départ, un test d'attention ainsi que deux prélèvements salivaires (dosages d'alpha-amylase et d'oxalate) ont été réalisés. Les associations entre les mesures subjectives et objectives de somnolence, les caractéristiques du sommeil et les dosages salivaires ont été testées à l'aide de modèles de régression ajustés sur les facteurs de confusions.

Résultats : La veille du départ, 16% des conducteurs se sont plaint d'un mauvais sommeil et de difficultés d'endormissement ; 41% avaient un temps de sommeil ≤ 6 h; et plus le nombre de kilomètres à réaliser était important, plus la durée de sommeil était courte. Au moment du test, 46% des conducteurs se sentaient somnolents. Une mauvaise qualité de sommeil ou des difficultés d'endormissement la veille du départ étaient associées à une augmentation de la somnolence évaluée à l'échelle de Stanford et à une diminution des capacités attentionnelles au BLAST. Aucune association entre les dosages salivaires et la somnolence n'a été observée.

Conclusion : Les caractéristiques du sommeil la veille du départ sont associées à la somnolence et aux performances attentionnelles. L'échelle de Stanford et le BLAST pourraient être utilisés par chaque conducteur dans un contexte d'auto-évaluation.