

Consommer de la caféine réduit le risque d'accident

Consommer de la caféine réduit significativement le risque d'accident de la circulation, en tout cas chez les conducteurs longue distance – mais sans remplacer le besoin de sommeil.¹ La caféine est le stimulant le plus consommé pour maintenir la vigilance au volant. Plusieurs études ont reconnu l'efficacité de cette stratégie pour se maintenir éveillé, mais qu'en est-il finalement pour la prévention des accidents? Une étude australienne a réuni 530 conducteurs de poids-lourds ayant récemment eu un accident sur un voyage longue distance, et 517 conducteurs-contrôles n'ayant eu aucun accrochage dans les douze derniers mois. Il s'avère que, pour se tenir éveillés, 56% des conducteurs du groupe contrôle consommaient des produits contenant de la caféine tels que café, thé, tablettes ou boissons énergétiques,

contre 30,6% dans l'autre groupe. Un faible pourcentage a déclaré consommer des amphétamines, de l'ecstasy ou de la cocaïne dans le même but.

Après ajustement des paramètres d'âge, d'expérience, de distances parcourues et de temps de sommeil, il ressort de l'étude que consommer de la caféine réduit de 63% le risque de provoquer un accident. Ces résultats ont «des implications importantes pour améliorer les stratégies de gestion de la fatigue dans ce type de métier», précisent les auteurs, «mais le bénéfice de la caféine n'est utile que pour de courtes périodes, et faire régulièrement des pauses ou des siestes et avoir des horaires de travail appropriés sont fortement recommandés».

Marina Casselyn

¹ Sharwood LN, Elkington J, Meuleners L, et al. Use of caffeinated substances and risk of crashes in long distance drivers of commercial vehicles: Case-control study. *BMJ* 2013; publication en ligne du 19 mars.