

### Conseils et bonnes pratiques pour prendre la route en toute sécurité

Bien que la plupart des accidents de la route résultent de la combinaison de plusieurs causes, les facteurs humains sont souvent les premiers responsables. Adoptez dès à présent les bons gestes pour protéger les autres voyageurs et vous-même.



### Les bons gestes

Si le **niveau de vigilance du conducteur** est particulièrement lié à sa concentration, il peut **être perturbé par d'autres facteurs** tels qu'un repas trop copieux, un volume sonore trop élevé, l'utilisation de son téléphone au volant, ou le réglage de différents paramètres de sa voiture.

La **fatigue** est l'une des causes **qui provoque le plus d'incidents sur la route**. C'est pourquoi il est vivement encouragé de faire des pauses au moins toutes les deux heures, d'éviter au maximum de conduire de nuit et de bien se reposer la veille du voyage.

Il est aussi **déconseillé** de prendre le volant si vous êtes dans **une condition psychologique délicate, ou dans un état de stress ou de choc**. La prise de médicaments (même délivrés sans ordonnance) peut entraîner des effets indésirables qui sont susceptibles d'altérer votre concentration au volant.

Des **pictogrammes** sont présents sur les médicaments à risque pour la conduite :



- **Niveau 1** : Le niveau de danger est faible, il est néanmoins conseillé de rester prudent et prendre connaissance des effets secondaires indiqués sur la notice.

- **Niveau 2** : Il faut être particulièrement vigilant et la conduite doit être validée au préalable par son médecin ou son pharmacien.

- **Niveau 3** : La conduite est fortement déconseillée, voir proscrite.

### Contrôle du véhicule

Avant de prendre la route, il est nécessaire de procéder à quelques vérifications standards.

Si un contrôle technique est nécessaire, ou bien si vous avez constaté des pannes ou des soucis inhabituels récemment, n'attendez pas votre retour pour **amener votre véhicule chez un garagiste**.

**POUR ÉVITER TOUT SOUCI MATÉRIEL, PRÊTEZ NOTAMMENT ATTENTION AUX POINTS SUIVANTS :**

- **Les disques ou les plaquettes de frein**

Indispensables pour votre sécurité, vos freins doivent être **en parfait état de marche** et ne vous poser aucun souci.

- **L'état de vos pneus**

Vérifier le témoin d'usure et la pression de ceux-ci avant de partir. Les témoins d'usure sont présents dans les rainures de votre pneu : si la surface du pneu est à leur niveau, ou bien si le témoin n'est plus visible, c'est **le signe de pneus lisses à changer rapidement**.

Pour la pression, **un pneu dégonflé peut être visible de l'extérieur**, et certains véhicules disposent **d'un témoin d'alerte de la pression des pneus** sur leur tableau de bord.

Néanmoins, **vous pouvez vérifier vous-mêmes** la pression dans les stations-service munies de stations de gonflage, ou bien vous rendre chez un spécialiste.

SUITE

## Conseils et bonnes pratiques pour prendre la route en toute sécurité

### • Les feux

Depuis l'intérieur comme à l'extérieur de votre véhicule, **contrôlez le bon fonctionnement** de tous les feux de signalisation. Seul à bord, la vérification des feux arrière peut être complexe. Pour vous aider, vous pouvez placer votre véhicule près d'une devanture de magasin afin de vérifier leur bon fonctionnement dans le reflet.

### • Le niveau d'huile

Facile à vérifier, c'est **un élément crucial** pour la bonne santé de votre moteur.

### • L'état des essuie-glaces

Vérifiez **leur aspect extérieur**, leur bon fonctionnement et le niveau de liquide lave-glace.

### • Le tableau de bord

En cas de problème avec le véhicule, il est très probable que le souci soit déjà signalé par un voyant. En fonction de la gravité du problème indiquée par le signal lumineux, **un passage chez un spécialiste** peut être nécessaire.

### • Le poids et le chargement

Attention à **ne pas surcharger** votre véhicule ! Chaque modèle ne peut supporter qu'une certaine limite de poids à bord (PTAC ou MMTA). Un véhicule trop lourd signifie une distance de freinage plus grande, et une maniabilité réduite.

Pour le chargement, **placez les objets les plus lourds le plus bas possible**, puis répartissez les poids et les volumes de façon équilibrée pour ne pas créer de déséquilibre lors de la conduite.

Pensez également à **ne laisser aucun objet non arrimé à l'intérieur du véhicule et à ne rien poser sur la plage arrière** : en plus de réduire votre visibilité, chaque objet placé à l'arrière peut devenir extrêmement dangereux en cas de freinage brutal.

Vérifiez le poids du véhicule en prenant en compte vos bagages, vos passagers et vous-même.



SUITE

## Conseils et bonnes pratiques pour prendre la route en toute sécurité

### Respect des règles

Le comportement des conducteurs est le premier facteur de risques. C'est pourquoi il est important de prêter attention à ses habitudes de conduite et à celles des autres pour protéger les usagers de la route.

#### • Les alcools, drogues et médicaments psychotropes

Ils sont à **proscrire absolument** au volant. Bien qu'il soit bien sûr autorisé de conduire chez lui un ami alcoolisé pour sa sécurité, les passagers doivent être installés sur la banquette arrière pour éviter de distraire ou gêner le conducteur.

#### • Le téléphone au volant

Même avec un kit main libre, le téléphone est à oublier. Être en communication en roulant **réduit votre attention et augmente votre délai de réaction**. En plus de vous exposer à une contravention et à un retrait de points sur votre permis, vous mettez en danger tous les usagers de la route.

#### • Le Code de la route

L'ensemble du Code de la route doit être respecté, mais le conducteur doit également **être vigilant aux comportements des autres** pour s'adapter aux situations imprévues.

#### • Les vitesses réglementaires

Respecter les vitesses réglementaires semble être une évidence. Pourtant, la vitesse est la première cause de mortalité routière en France. Une vitesse trop élevée réduit **le champ visuel, augmente le temps de réaction, la distance de freinage et la gravité des accidents**.

Toutefois, une vitesse trop réduite présente aussi des dangers. C'est pourquoi il est primordial de se conformer aux vitesses indiquées.

#### • Les distances de sécurité

Elles doivent être respectées, d'autant plus à des vitesses élevées. Sur l'autoroute, à 130 km/h, la distance minimale de sécurité correspond à **deux bandes blanches latérales** du côté droit ; plus près et vous êtes en danger.

#### • Attention à l'excès de confiance

Les conducteurs de véhicules neufs, ceux possédant de nombreuses aides à la conduite, ou encore les conducteurs expérimentés ont souvent tendance à être moins prudents, considérant être mieux protégés.

Mais au volant, il ne faut **jamais relâcher sa vigilance**. Respectez constamment les règles de prudence.



SUITE

## Conseils et bonnes pratiques pour prendre la route en toute sécurité

### Bien-être du conducteur

Au volant, vous devez être dans les meilleures conditions possible pour réagir rapidement.

- **Adoptez une position confortable**

Réglez  **votre siège**  afin d'avoir vos jambes ni tendues ni trop fléchies, et votre corps à bonne distance du volant. Ajustez  **l'appui-tête**  pour que sa hauteur corresponde à votre morphologie. Réglez également  **le rétroviseur intérieur et rétroviseurs extérieurs**  pour avoir la meilleure visibilité possible dans votre position de conduite.

Si votre véhicule le permet, réglez enfin  **votre volant**  en hauteur pour pouvoir voir l'ensemble des indicateurs de votre tableau de bord, sans que vos jambes ne touchent le volant.

- **Prenez en compte votre état de fatigue**

Ne prenez pas le volant si vous ressentez une trop grande fatigue. En plus du risque de vous endormir au volant,  **votre capacité à réagir s'amointrit considérablement si vous êtes fatigué** . Si vous êtes déjà sur la route, demandez à un passager de prendre le relais, ou prenez le temps de reprendre des forces sur une aire de repos.

- **Prévenez vos passagers**

Pour ne pas déranger le conducteur, les passagers doivent aussi  **veiller à ne pas être trop bruyants** , à ne pas trop solliciter son attention ou bien à ne pas faire des gestes qui pourraient entraver sa conduite.

- **Prenez soin de vous**

Au volant, vous devez également  **veiller à vous hydrater régulièrement et à avoir une bonne visibilité** . La présence à bord d'une bouteille d'eau et d'une paire de lunettes de soleil est toujours appréciable.

### Une bonne préparation

Être bien préparé, c'est être en sécurité.

- **Anticipez votre trajet**

Pour éviter de consulter votre GPS trop souvent ou de demander constamment des informations à votre copilote,  **prenez le temps de bien regarder votre itinéraire avant de prendre la route** .

Afin de vous assurer de prendre des pauses toutes les deux heures, vous pouvez identifier à l'avance les aires de repos sur lesquelles vous devez vous arrêter.

- **Veillez à manger léger**

Pour ne pas vous sentir lourd ou trop fatigué en prenant le volant,  **privilégiez des repas légers**  avant de faire de longs trajets et mangez au minimum une heure avant si cela est possible.

