

**Partir en vacances,
en voiture,**

**en toute sécurité,
cela ne s'improvise pas !**

**"Avant d'être somnolent,
je passe le volant !"**

Bien préparer son départ en vacances, c'est aussi s'assurer de sa capacité à prendre le volant avant de partir :

- dormir suffisamment la veille d'un long trajet ;
- faire des pauses de 15-20 minutes toutes les 2h ou dès les premiers signes de fatigue ;
- aérer le plus souvent possible le véhicule ;
- se relayer entre conducteurs ;
- être attentif aux signes révélateurs de fatigue et de somnolence : nuque raide, picotement des yeux, etc.



**5H DE SOMMEIL OU MOINS = 3 FOIS PLUS
DE RISQUE D'AVOIR UN ACCIDENT**

Le saviez-vous ?

Être éveillé depuis plus de 17h diminue les réflexes du conducteur qui sont alors identiques à ceux d'un conducteur ayant un taux d'alcoolémie de 0,5g/l dans le sang.

Informez-vous

Quel est le meilleur trajet ? Quel temps va-t-il faire ? De nombreuses sources d'information peuvent vous aider à prendre la route plus sereinement, avant et pendant votre voyage.

Pour se renseigner sur les conditions de circulation

Bison futé	www.bison-fute.gouv.fr
Météo France	www.meteofrance.com
Radio	107.7FM

Protéger - Alerter - Secourir

En cas d'urgence sur la route, composez le 112 (numéro européen).



Plus d'informations

www.securite-routiere.gouv.fr



**Le guide
du vacancier
pour prendre
la route en toute
sécurité**

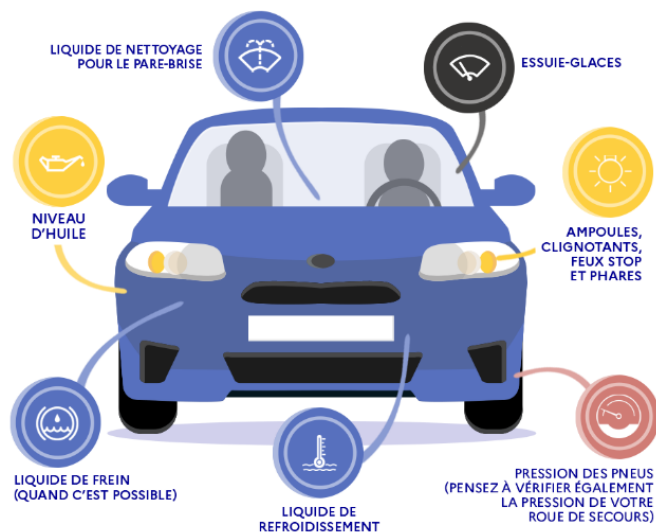
AVANT LE DÉPART

La période des départs en vacances entraîne une forte affluence routière et peut être génératrice d'accidents. Ainsi, la vérification de l'état du véhicule, son chargement et la préparation de l'itinéraire sont autant de points auxquels il vous faut être particulièrement attentif avant tout déplacement.

Vérifiez votre véhicule

Les principales vérifications à faire sont :

- ◆ le niveau d'huile moteur ;
- ◆ le niveau de liquide de refroidissement ;
- ◆ le niveau de liquide de frein ;
- ◆ le niveau de liquide lave-glace ;
- ◆ la pression, l'état et la conformité des pneus et du pneu de secours sont à vérifier.



Outre les différents points mécaniques, vérifiez bien que vous disposez de certains accessoires dans l'habitacle ou dans le coffre de la voiture ; le triangle de signalisation, le gilet de sécurité rétro-réfléchissant et l'éthylotest sont obligatoires. Assurez-vous de la présence à bord du matériel nécessaire au changement de roue, d'une trousse à pharmacie et d'une lampe de poche.

Vérifiez votre chargement

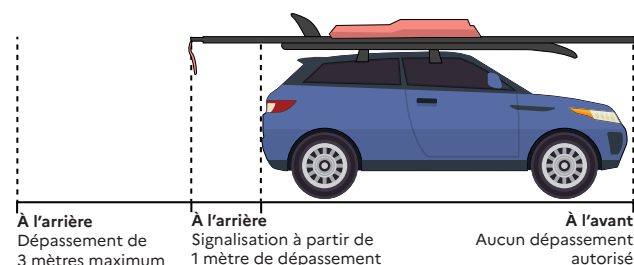
Chargez votre véhicule la veille du départ dans la mesure du possible. Évitez de surcharger votre véhicule et répartissez les poids sur l'ensemble du véhicule.

Gestion de votre coffre

- ◆ placez les bagages les plus lourds le plus bas possible ;
- ◆ agencez les autres bagages par ordre décroissant de taille ;
- ◆ ne disposez pas d'objets sur la plage arrière. Ils réduiraient la visibilité et se transformeraient en projectiles en cas de choc ;
- ◆ placez au-dessus, les objets nécessaires à votre voyage ; Avec de jeunes enfants, veillez à ce que les indispensables (couches, petits pots...) soient facilement accessibles.

La galerie de toit

Si vous utilisez des barres de toit, un coffre de toit, un porte-vélos ou une remorque, respectez scrupuleusement les indications du constructeur et conformez-vous aux règles en vigueur en matière de chargement (dépassement de la longueur du véhicule, signalisation, etc.).



LES CONSEILS ÉCO-CONDUITE

- ◆ Un véhicule bien entretenu peut éviter une surconsommation de carburant allant jusqu'à 25 %.
- ◆ Pour consommer moins de carburant, préférez les coffres de toit aux galeries et n'oubliez pas de les démonter après utilisation car ils occasionnent une surconsommation de 10 à 15 %.
- ◆ N'hésitez pas à réduire votre vitesse. 10 km/h en moins sur 500 km permet d'économiser 3 à 4 litres de carburant.

PENDANT LE VOYAGE

Pour maintenir sa vigilance au maximum et garder de bons réflexes au cours d'un voyage, quelques règles s'imposent :

- ◆ respectez les distances de sécurité ;
- ◆ ne prenez pas votre téléphone en main ;
- ◆ contrôlez votre vitesse ;
- ◆ ne prenez pas la route en étant fatigué ;
- ◆ évitez les repas copieux, le stress, l'énerverment, l'alcool, et les médicaments incompatibles avec la conduite ;
- ◆ ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée ;
- ◆ prévoyez des occupations pour les enfants.

Prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- ◆ ne surchauffez pas l'habitacle et aérez-le régulièrement ;
- ◆ si votre véhicule est climatisé, conservez une différence modérée entre la température extérieure et intérieure (4 à 5 °C maximum) ;
- ◆ buvez beaucoup d'eau fraîche, mais non glacée, avant et pendant le trajet ;
- ◆ arrêtez-vous au moins un quart d'heure toutes les deux heures.

Dès les premiers symptômes de somnolence (bâillements, paupières lourdes), arrêtez-vous et dormez au moins 20 minutes.

Les signes de la fatigue au volant

