

Maintenir une vigilance maximale

La fatigue et le sommeil au volant sont des causes notoires d'accident. Sur l'autoroute, un accident sur quatre est provoqué par la fatigue ou un endormissement au volant. Voici quelques conseils simples pour garder de bons réflexes au cours d'un voyage.

> Avant le départ :

- Passez une bonne nuit et prenez un déjeuner léger assorti de café ou de thé si vous vous sentez un peu ensommeillé au réveil.
- Si vous devez prendre la route de nuit, essayez de faire une sieste en milieu d'après-midi.

> Au cours du trajet :

- **Conservez les deux mains sur le volant**, ne le lâchez d'une main que pour faire un acte essentiel de conduite (clignotant, levier de vitesse...). Ne surchauffez pas l'habitacle et aérez-le régulièrement.
- **Pensez à vous hydrater régulièrement** (au moins un litre et demi par jour) et mangez léger en évitant les graisses et les sucreries.
- **Si vous avez bien dormi la veille**, arrêtez-vous au moins toutes les deux heures et faites une activité relaxante pendant 15 minutes (étirements, promenade). Évitez de conduire plus de 6 à 8 heures par 24 heures, la conduite prolongée peut vous fatiguer et altérer vos performances.
- **Si vous avez écourté votre sommeil ou pris la route de nuit**, vous risquez de souffrir d'endormissement au volant. Augmentez la fréquence des pauses (une toutes les heures), et durant les arrêts, faites une sieste régénératrice. Si vous avez peur de ne pas vous réveiller ou d'être embrumé par ce court sommeil, vous pouvez prendre un café juste avant votre sieste. Il ne vous empêchera pas de dormir mais facilitera votre réveil au bout de 30 minutes.
- **Si vous avez des crampes**, des raideurs musculaires ou des difficultés à vous concentrer, faites une pause et détendez-vous (étirements, promenade). Au besoin, écourtez votre voyage (si vous devez conduire plus de 8 heures dans la journée).
- **Si vos paupières sont lourdes**, que vous bâillez et que le sommeil vous gagne, arrêtez-vous et faites une sieste.

Attention, la radio, la climatisation ou la discussion avec les passagers ne remplaceront pas une pause ou une sieste. Dès que vous observez une baisse de concentration, faites une halte. Poursuivre la conduite ne fera qu'empirer votre état de fatigue ou de somnolence.

Un parcours abordé avec confiance

Plus d'un usager sur trois prend la route sans avoir véritablement pris des renseignements sur les conditions de circulation et sans connaître parfaitement son itinéraire. De nombreuses sources d'information sont pourtant à votre disposition pour prendre la route dans les conditions les plus favorables.

- > **Préparez soigneusement votre voyage** à l'aide d'une feuille de route et recherchez les itinéraires les plus sûrs. Il est préférable, en cas de long trajet, d'emprunter l'autoroute ou les routes à chaussées séparées.
- > **Circulez les jours les moins chargés en trafic** pour voyager détendu.
- > **Informez-vous sur les conditions de circulation** et les prévisions météorologiques sur l'ensemble du trajet :

Conditions de circulation	Tous réseaux	<ul style="list-style-type: none"> • 3615 Route • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • www.equipement.gouv.fr • Service Audiotex des Centres d'information routière : 0826 022 022
	Autoroutes	<ul style="list-style-type: none"> • 3615 Autoroute • www.autoroutes.fr • Service Audiotel : 0836 681 077
Prévisions météorologiques	Sur la France entière	<ul style="list-style-type: none"> • 3615 Météo • www.meteo.fr • Service vocal national de Météo France : 32 50
	Par département	<ul style="list-style-type: none"> • Prévisions à sept jours pour tous les départements français : 0892 68 02 + n° du département
Restez à l'écoute des radios pouvant diffuser des informations routières, en particulier le 107.7 FM sur autoroute.		

Pour en savoir plus :
www.securiteroutiere.gouv.fr



MINISTÈRE DES TRANSPORTS, DE L'ÉQUIPEMENT,
DU TOURISME ET DE LA MER,
DIRECTION DE LA SÉCURITÉ ET DE LA CIRCULATION ROUTIÈRES
LA GRANDE ARCHE – 92055 PARIS – LA DÉFENSE

Les informations figurant dans ce document sont données à titre indicatif.

PRÉPARER SON VOYAGE



CHANGEONS

Réussir ses vacances, c'est d'abord bien préparer son voyage et choisir, avec Bison Futé, le bon jour et le bon itinéraire. Fatigue, stress, embouteillages ou mauvaises conditions climatiques sont en effet autant de facteurs de désagrément et de risque contre lesquels vous pouvez vous armer.

Des vérifications essentielles avant le départ

Vérifier l'état de votre véhicule, c'est mettre toutes les chances de votre côté pour vous garantir une route sûre.

- > Vérifiez le système de freinage, la direction, les éclairages, la batterie et les balais d'essuie-glace.
- > Contrôlez l'état, l'usure et la pression des pneus, y compris de la roue de secours. Il vaut mieux avoir des pneus légèrement surgonflés que sous-gonflés, surtout par forte chaleur.
- > Nettoyez les feux et les phares. L'efficacité de l'éclairage est réduite de 30 % si le dispositif lumineux est sale.
- > Complétez les niveaux : huile du moteur, eau du lave-glace, batterie, liquides de freinage et de refroidissement.
- > Emportez une clé de roues, un cric, une trousse à pharmacie, une lampe de poche, des câbles de démarrage... qui doivent rester facilement accessibles.



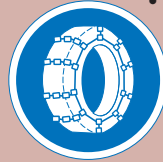
L'été

- > Dans la mesure du possible, évitez les longs voyages en pleine canicule.
- > Si votre véhicule est climatisé, conservez une différence modérée entre la température extérieure et intérieure (pas plus de 4 à 5 °C d'écart).
- > Buvez beaucoup d'eau, fraîche mais non glacée, avant et pendant le trajet. Les signes de déshydratation (dessèchement dû à la climatisation, transpiration) entraînent insidieusement une fatigue musculaire et des douleurs lombaires.
- > Pensez au pare-soleil et aux lunettes de soleil. Mais prenez garde aux changements de luminosité tunnel/plein soleil.

L'hiver

> Prévoyez des couvertures, des vêtements confortables, de l'antigel, une bombe antigivre pour ouvrir les serrures (ne la laissez pas dans la voiture !), une raclette, des gants et une bouteille d'eau pour les longs parcours, ainsi que de la nourriture, en cas de blocage de la circulation.

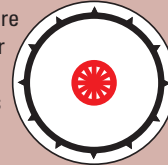
Équipements spéciaux



• Les chaînes ne doivent être utilisées que sur les routes enneigées et sur les tronçons indiqués par le panneau « Équipements spéciaux obligatoires ». Exercez-vous à les monter avant le départ, et ce, sur au moins deux roues motrices. Dès que l'état de la route le nécessite, montez-les avant de vous retrouver bloqué.

• Les pneus neige ou thermogommés, grâce à leurs sculptures spéciales, améliorent également l'adhérence sur la neige fraîche. S'il n'existe pas de réglementation quant à leur usage, il est néanmoins peu recommandé de les utiliser sur route sèche ou hors saison.

• Les pneus hiver ou pneus à crampons sont efficaces sur le verglas et la neige durcie (tassée ou gelée). Leur usage n'est autorisé que du samedi précédant le 11 novembre au dernier dimanche de mars. Il faut en équiper au moins deux roues motrices et apposer un disque spécial à l'arrière. La vitesse est alors limitée à 90 km/h.



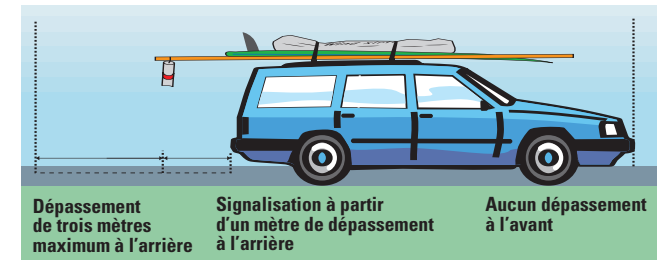
Le chargement des bagages

Suivant le type de voiture et le nombre de passagers, les bagages sont plus ou moins encombrants et représentent parfois un véritable casse-tête avant le départ. Là aussi, optez pour l'anticipation et l'organisation.

- > Chargez votre véhicule la veille du départ, si possible.
- > Répartissez le poids des objets sur l'ensemble du véhicule. Les objets lourds doivent être placés le plus bas possible, idéalement dans le coffre.
- > Ne posez pas d'objets sur la plage arrière, car ils réduisent la visibilité et risquent de se transformer en projectiles dangereux en cas de freinage brutal.

> Pour l'utilisation de barres de toit, d'un coffre de toit, d'un porte-vélos ou d'une remorque, respectez scrupuleusement les indications de la notice constructeur. Avant le départ et régulièrement au cours du trajet, vérifiez qu'ils sont bien arrimés.

> Si vous transportez des objets encombrants (planches à voile, vélos...), ceux-ci peuvent dépasser l'arrière du véhicule, mais jamais l'avant. S'ils débordent de plus d'un mètre, ils doivent être dotés d'un dispositif réfléchissant homologué, complété par un feu rouge pour rouler la nuit ou par temps de brouillard. En aucun cas, le dépassement du chargement ne doit excéder trois mètres ni obstruer les éléments de signalisation du véhicule (feux, plaque d'immatriculation...).



Savoir partir en forme

Conduire un véhicule requiert une bonne forme physique et intellectuelle, particulièrement sur de longues distances. En effet, la fatigue augmente rapidement le temps de réaction, jusqu'à le multiplier par deux.

- > Prenez la route bien reposé, après avoir passé une bonne nuit, et surtout pas après une journée de travail harassante. Préférez un départ matinal à un départ tardif, voire nocturne. Choisissez votre horaire de départ de façon à conserver autant que possible votre rythme habituel veille/sommeil.
- > Évitez l'alcool, les médicaments incompatibles avec la conduite, les repas copieux, le stress, l'énervement et tout ce qui peut contribuer à une perte de vigilance.
- > Évitez de fixer un horaire d'arrivée. Si vous êtes attendu à une heure précise, partez suffisamment à l'avance et munissez-vous du numéro de téléphone de votre lieu d'arrivée pour signaler un éventuel retard.
- > Prévoyez des occupations pour les enfants pendant le trajet (livres, jeux).