

## Précautions d'usage et règles de bonne conduite

Pour aborder la route des vacances en toute sérénité, prenez les précautions d'usage et respectez les règles de bonne conduite.

### Avant le départ, prenez la route dans de bonnes conditions physiques

- **Partez après une bonne nuit de sommeil** : la veille du départ, une durée de sommeil égale ou inférieure à 5 heures multiplie par trois le risque d'accident. De même, 17 heures de veille équivalent à 0,5 g d'alcool dans le sang.
- **Ne prenez pas d'alcool** : 29% des tués sont impliqués dans des accidents mortels<sup>1</sup>
- Ne consommez pas de **stupéfiants** : 22% des tués sont impliqués dans des accidents mortels<sup>2</sup>. Le [décret n° 2016-1152](#) du 24 août 2016 relatif à la lutte contre la conduite après usage de substances ou plantes classées comme stupéfiants précise les conditions pratiques de contrôle par les forces de l'ordre. L'objectif est d'augmenter considérablement les contrôles de conduite après usage de produits stupéfiants, aujourd'hui difficiles à mettre en œuvre.
- **Évitez les repas copieux** qui favorisent l'assoupissement et la baisse de vigilance.
- **Prenez garde aux médicaments et substances incompatibles avec la conduite** : si vous



prenez un médicament avant de prendre le volant, consultez sur son emballage le pictogramme qui y figure. Il vous indiquera les effets gênants ou dangereux de ce médicament pour la conduite. Depuis 2008, la présence de ces pictogrammes est obligatoire.

### Les réflexes à avoir juste avant le départ

- **Attachez votre ceinture de sécurité** ; assurez-vous que vos passagers, notamment les enfants, sont bien attachés tout au long du trajet. Près de 350 usagers tués dans un accident de la route ne portaient pas de ceinture en 2012.

Les jeunes enfants doivent être installés dans un siège adapté à leur âge, leur morphologie et leur poids (une personne = une place = une ceinture).

### Pendant le trajet, adaptez votre comportement

- **« Au volant, c'est la messagerie qui répond »** : ne téléphonez pas en conduisant, n'envoyez pas de SMS, évitez tout comportement susceptible de détourner votre attention de la conduite (cf

<sup>1</sup> L'accidentalité 2016 – Observatoire interministériel de la sécurité routière (ONISR)

<sup>2</sup> L'accidentalité 2016 – Observatoire interministériel de la sécurité routière (ONISR)

campagne de la sécurité routière « Quand vous regardez votre smartphone, qui regarde la route ? Près d'un accident corporel de la route sur 10 est lié à l'utilisation du téléphone pendant la conduite.

- **Arrêtez-vous au moindre signe de fatigue ou de somnolence** : bâillements répétés, ou paupières lourdes. Pour éviter l'endormissement, la seule solution valable est de s'arrêter dans un endroit sécurisé pour se reposer ne serait-ce qu'un quart d'heure.

#### **Fatigue et somnolence, ce n'est pas la même chose**

**La fatigue, c'est la difficulté à rester concentré.** Picotement des yeux, raideur de la nuque, douleurs dans le dos et regard fixe sont les premiers signes annonciateurs de la fatigue.

**La somnolence, c'est la difficulté à rester éveillé.** Bâillements et paupières lourdes annoncent un risque d'endormissement.

**Pour limiter les risques de fatigue et de somnolence au volant :**

- respectez les temps de pause (10 à 20 minutes toutes les 2 heures) et évitez de conduire plus de 6 à 8 heures par 24 heures ;
- évitez de conduire entre 2h et 5h, créneau où le risque de somnolence augmente sensiblement ;
- respectez les limitations de vitesse, pour des raisons de sécurité mais aussi parce qu'une conduite rapide est plus fatigante. Elle oblige le conducteur à traiter un plus grand nombre d'informations en un minimum de temps et à adapter en permanence sa vision.

- **En cas de forte chaleur**, évitez de circuler aux heures les plus chaudes de la journée (entre 12 heures et 16 heures).
- Équipez votre véhicule de pare-soleil ou de films solaires pour la lunette arrière et les vitres latérales arrière (ils protègent du soleil, réduisent la luminosité et la température à l'intérieur de l'habitacle).
- Buvez régulièrement des boissons fraîches pour éviter les risques de déshydratation et de coups de chaleur, risques accrus par l'effet de serre du véhicule. Soyez très attentif aux passagers les plus vulnérables (enfants, personnes âgées).

Pour plus d'informations sur **la canicule et les mesures gouvernementales**, consultez le site du ministère des affaires sociales et de la santé :

[www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html)

- **Ne laissez jamais un enfant seul dans un véhicule à l'arrêt.** Il risque la déshydratation et l'insolation.
- Pensez également aux animaux domestiques transportés, car eux aussi peuvent souffrir de déshydratation et de coup de chaleur.
- Ayez un ventilateur d'appoint, des lingettes rafraîchissantes, un brumisateurs d'eau.

#### **Pour en savoir plus sur la déshydratation et le coup de chaleur**

**Différents symptômes doivent vous alerter :**

- en cas de déshydratation : crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre... ; l'épuisement pouvant se traduire par des étourdissements, faiblesse, insomnie inhabituelle ;
- en cas de coup de chaleur : augmentation rapide de la température du corps, agressivité inhabituelle; peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées, somnolence, soif intense, convulsions et perte de connaissance.

- **Gardez un extincteur à portée de main** car, en cas de forte chaleur, le véhicule peut prendre feu.
- **N'abusez pas de la climatisation**, si votre véhicule en est équipé. Les véhicules climatisés consomment en moyenne 5% de carburant de plus par an que ceux qui ne le sont pas. Conservez une différence modérée entre la température extérieure et intérieure : pas plus de 5°C d'écart.
- **Si votre moteur chauffe anormalement**, ralentissez et, fenêtres ouvertes, mettez votre chauffage à fond pour évacuer une partie de la chaleur au niveau du moteur. Si l'anomalie persiste, arrêtez-vous et laissez refroidir le moteur (le liquide de refroidissement se change tous les 2 ans).
- **Si vous choisissez de rouler la nuit**, soyez particulièrement prudent : D'après les statistiques, il est jusqu'à deux fois plus dangereux de conduire la nuit. Le manque de visibilité exige plus d'attention et de vigilance de la part du conducteur. La nuit représente moins de 10 % du trafic mais 44 % des tués<sup>3</sup>.
- **Adaptez votre vitesse aux circonstances**
  - méfiez-vous du retour des premières pluies importantes après une longue période de beau temps, particulièrement lors des freinages, aux intersections, aux STOP et aux passages pour piétons ;
  - méfiez-vous des conséquences des fortes chaleurs sur l'adhérence des pneumatiques : sur les plaques de bitume liquéfiées, l'adhérence n'existe pratiquement plus et il y a risque de dérapage ; sur les surfaces de bitume non liquéfiées mais ramollies, en cas de refroidissement et par temps de pluie, l'adhérence du pneu sur la route est plus réduite.
- **En cas d'urgence, appelez immédiatement les secours**
  - si vous êtes sur autoroute, depuis les bornes d'appel d'urgence qui localiseront très bien le lieu de votre appel ;
  - en tout autre lieu, par téléphone, d'un poste fixe ou d'un mobile, en composant le 112 (numéro européen) ou le 15 (numéro du SAMU) ou le 18 (numéro des Pompiers - Centre opérationnel départemental d'incendie et de secours) ;
  - repérez le nom de la voie sur laquelle s'est produit l'incident et le sens de circulation si la voie est à double sens. Notez les points de repères (point kilométrique, aire de stationnement, parking, échangeur, pont...), une adresse précise si elle existe.



Pour mieux circuler au quotidien

sur internet : [www.bison-fute.gouv.fr](http://www.bison-fute.gouv.fr)  
sur mobile : [m.bison-fute.gouv.fr](http://m.bison-fute.gouv.fr)