

Dormir dans sa voiture

▢ Débutant

👤 1 personne suffit

Introduction

Vous entreprenez un long voyage en voiture et constatez que les hôtels sont trop chers. Vous ne trouvez pas de quoi vous loger et n'avez d'autre choix que de vivre provisoirement dans votre voiture, le temps de trouver une solution plus satisfaisante. Quelles que soient vos raisons, cette fiche vous donne des conseils utiles pour dormir dans sa voiture confortablement.



© 123RF / Lars Christenen

Télécharger et imprimer gratuitement**+ de 2000 documents**

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://sommeil.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Dormir dans sa voiture, que dit la loi ?

Pour éviter des désagréments comme des amendes, voire une garde à vue, vous devez tout d'abord connaître la position de la loi sur le sujet.

Avez-vous le droit de dormir dans votre voiture ?

Si la loi autorise de dormir dans sa voiture, elle ne le fait qu'à certaines conditions.

- La loi française tolère les nuitées dans sa voiture du moment que le véhicule ne stationne pas plus de 24 heures à la même place (sous peine de fourrière) et qu'il n'y a pas de matériel à l'extérieur (table et chaises de camping par exemple), qui ferait penser à du camping sauvage qui, lui, est interdit.
- Toutefois, certaines mairies de grandes agglomérations (Paris, Nice, etc.) n'autorisent pas de dormir dans sa voiture. Des panneaux apposés à l'entrée de la ville doivent le signaler.
- De même, si vous partez pour l'étranger, sachez que la loi n'est pas la même partout : en Italie par exemple, dormir dans un véhicule est interdit. Renseignez-vous.
- Il convient également de conserver votre intimité si vous dormez dans votre voiture. L'utilisation de rideaux opaques est conseillée pour éviter de vous montrer nu, sous peine de sanction pour exhibitionnisme.
- Si vous décidez de dormir dans votre voiture après une soirée arrosée, vous devez vous déchausser, enlever les clés du contact et vous installer à la place du passager avant ou à l'arrière pour ne pas être considéré comme « au volant » en état d'ébriété, et risquer une amende par les forces de l'ordre.

Avez-vous le droit d'aménager votre voiture pour dormir dedans ?

La transformation d'un véhicule est soumise à des règles.

- Si vous modifiez votre véhicule et que cela entraîne un changement des caractéristiques techniques inscrites sur le certificat d'immatriculation (ex-carte grise), vous devrez faire une déclaration auprès de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL) et du contrôle technique. C'est le cas par exemple si vous aménagez une camionnette en camping-car ou si vous transformez un véhicule utilitaire en véhicule particulier ou l'inverse.
- En revanche, pas de déclaration à faire si vous aménagez votre voiture pour dormir dedans. Vous devrez simplement vous assurer que les éléments de sécurité sont bien présents : sièges bien arrimés, présence des ceintures de sécurité, etc. Les éléments éventuellement ajoutés sont considérés comme des meubles que vous transportez.
- Côté assurance, vérifiez, comme pour tout transport d'objets, que l'aménagement pour dormir dans votre voiture est bien arrimé et qu'il ne peut vous blesser, ou vos passagers, en cas d'accident.

Bon à savoir : depuis le 1er juillet 2020, le malus écologique s'applique aux véhicules utilitaires transformés en véhicules particuliers destinés au transport de voyageurs ([loi n° 2019-1479 du 28 décembre 2019 de finances pour 2020](#)). Il s'applique aux véhicules qui font l'objet d'une modification technique et qui n'ont pas été taxés lors de leur 1re immatriculation en France. Le malus est dû lors de la demande de modification de certificat d'immatriculation à partir de 133 grammes de CO2/km en 2021 (taxation à partir de 50 €).

Matériel de base pour dormir dans sa voiture

Que vous fassiez du camping ou que vous dormiez dans votre voiture par nécessité, un matériel de base vous sera nécessaire. Entrez-le dans le coffre. Il pourra en outre vous servir dans d'autres circonstances comme une panne ou un accident.

- Une carte routière pour trouver plus facilement où vous garer et retrouver votre chemin sans vous perdre.
- Un pare-soleil avec un côté alu, suffisamment long pour couvrir le pare-brise et les deux fenêtres avant.

Astuce : un grand morceau d'isolant assez rigide, récupéré de chutes de chantier, peut faire l'affaire. Retaillez-le pour qu'il s'adapte aux pare-brise et fenêtres avant de votre voiture, avec des côtés suffisamment longs pour les coincer entre les bords extérieurs des sièges et les portières. Pour faire tenir l'isolant à l'avant, coinciez-le dans les pare-soleil.

- Des pare-soleil avec ventouse pour servir de rideaux aux fenêtres arrière et éventuellement à la lunette arrière.

Conseil : préférez des pare-soleil sobres qui n'attirent pas l'attention.

- Un oreiller, ou quelque chose de confortable qui y ressemble, pour y caler votre tête.
- Une couverture et/ou un sac de couchage.
- Pour un peu d'intimité, une bâche de taille moyenne garnie d'œillets qui, avec des liens, seront fixés aux appui-tête et/ou aux ceintures de sécurité. Vous créerez ainsi une sorte de tente à l'intérieur de la voiture.
- Un masque de nuit, qui vous aidera à mieux dormir en vous protégeant de la lumière extérieure.
- Des épingles à nourrice pour fermer votre sac de couchage ou maintenir une bâche, par exemple.
- Une bouteille d'eau, surtout si vous buvez régulièrement la nuit.
- Une torche électrique en cas de besoin.
- Un réveil qui se remonte et n'exige pas de piles, pour vous réveiller le matin.
- Un bocal avec un couvercle (pour les hommes) au cas où vous auriez envie d'uriner. Il est plus pratique de le faire dans un bocal que de sortir de la voiture dans le froid ou au milieu des moustiques !
- Du gel désinfectant et/ou des lingettes pré-imprégnées, très utiles lorsque vous n'avez pas accès à un point d'eau pour vous laver les mains.
- Une ou deux grande(s) serviette(s) de toilette qui peuvent servir, entre autres, de rideaux.
- Un Thermos pour avoir une boisson chaude le matin (préparée la veille, par exemple tirée d'un distributeur).
- N'oubliez pas votre téléphone portable en cas d'urgence et/ou pour vous réveiller le matin si vous n'avez pas de réveil.

Conseil : gardez à portée de main (vide-poches des portières ou derrière les dossiers avant) les objets qui peuvent être utiles la nuit ou au lever (torche électrique, bouteille d'eau, vêtements de rechange, etc.).

Les aménagements nécessaires pour dormir dans sa voiture

Les aménagements pour dormir dans sa voiture dépendent du nombre de personnes à bord et/ou du type de véhicule.

Dormir dans sa voiture sur la banquette arrière

Pour passer la nuit dans sa voiture, le plus évident est de s'installer sur la banquette arrière. Deux options s'offrent alors :

- reculez au maximum les sièges avant pour réduire l'espace arrière et vous éviter de tomber durant la nuit ;
- si vous voulez plus de confort, ou si vous êtes avec une autre personne, avancez au maximum les sièges avant pour insérer un couchage qui arrive à hauteur de la banquette. L'option la moins chère et la plus pratique est de prendre deux petits escabeaux en alu sur lesquels vous posez une planche en bois assez rigide et un morceau de mousse, taillés aux bonnes dimensions.

Conseil : dans la journée, les petits escabeaux en alu, solides, légers et peu encombrants refermés, peuvent servir de sièges. La planche en bois peut rester au sol devant la banquette, sur la mousse, le tout recouvert de la bâche.

Dormir assis dans sa voiture

Si vous n'êtes pas seul, avec du chargement, ou si vous vous arrêtez pour une sieste après un long parcours, vous dormirez très certainement assis. Un siège de voiture n'est pas adapté pour cela, mais en cas de nécessité, choisissez les meilleures solutions pour dormir assis dans votre voiture.

- Enfouissez les attaches des ceintures de sécurité dans les sièges pour éviter qu'elles ne vous fassent mal au dos.
- Utilisez un oreiller de voyage, sorte de coussin en U, pour soutenir votre tête et votre cou.
- Ne reposez pas votre cou contre la ceinture de sécurité, au risque de vous provoquer des irritations sur la peau.
- Si vous êtes sur la banquette arrière, poussez au maximum le siège devant vous pour avoir plus d'espace.
- À l'inverse, si vous êtes sur le siège avant, reculez-le au maximum.

Dormir dans sa camionnette

Pour dormir dans une camionnette, ou un break, les préalables sont les mêmes que pour dormir dans une voiture.

- Pour un break, rabattez le dossier de la banquette arrière pour libérer la place.

- Vous pouvez séparer l'avant et l'arrière du véhicule avec un rideau.
- Placez de l'isolant tout autour des parois de l'espace réservé pour dormir, en laissant libres les éventuelles ouvertures (fenêtres, portes arrière, etc.)
- Posez au sol un morceau de mousse de la taille de cet espace.
- Dans la journée, rangez la mousse dans un sac ou roulez-la dans la bâche. Si vous avez assez de place pour la laisser en place, recouvrez-la avec la bâche pour la protéger.

Dormir dans sa voiture selon les saisons

Les saisons intermédiaires ne posent pas de problèmes particuliers. En été et en hiver, en revanche, vous devez prendre quelques précautions supplémentaires.

Dormir dans sa voiture quand il fait chaud

Piqûres d'insectes, moiteur, déshydratation, l'été peut être aussi éprouvant que l'hiver.

- Évitez les endroits trop dégagés, au risque de vous retrouver dès le matin en plein soleil.
- Ouvrez les vitres sur 2 cm pour créer un léger courant d'air frais.
- Accrochez aux fenêtres un morceau de tissu (drap ou serviette) ou une moustiquaire (d'une vieille fenêtre, d'un garde-manger ou en magasin de bricolage) pour laisser l'air entrer sans les insectes. N'oubliez pas le toit ouvrant, si votre voiture en est dotée.
- Utilisez de l'huile essentielle (HE) de citronnelle (*Cymbopogon*) : quelques gouttes sur les sièges repoussent les moustiques et autres insectes. De plus, désodorisante, elle parfumerait agréablement votre voiture. Si vous avez été piqué, utilisez cette HE pure en friction pour calmer les démangeaisons.
- Vous pouvez préférer l'HE de lavandin (*Lavandula hybrida super* ou *abrialis*) : quelques gouttes sur les sièges protègent des parasites. Par ailleurs, leur arôme relaxant agit sur les insomnies. Cicatrisante, antiseptique et anti-inflammatoire, utilisez cette HE pure en friction sur les piqûres d'insectes, morsures d'araignées et petites plaies.
- Posez le pare-soleil des deux fenêtres avant et du pare-brise, côté alu tourné vers l'extérieur (placé normalement). L'alu va « renvoyer » les rayons du soleil couchant ou levant, permettant de réduire le réchauffement dans la voiture.
- Si vous avez mis une bâche pour vous protéger des curieux, assurez-vous que sa ventilation est bonne.
- Munissez-vous d'un brumisateur d'eau pour rafraîchir votre visage la nuit si nécessaire : mettez simplement de l'eau dans un pulvérisateur, n'achetez pas d'aérosols chers et polluants.

Important : l'été, attention à la déshydratation ou au coup de chaleur. L'habitacle de votre voiture peut se réchauffer rapidement et devenir un vrai danger, notamment si vous y faites la sieste.

Dormir dans sa voiture quand il fait froid

L'hiver, le risque est bien sûr de souffrir du froid. Vous allez donc devoir vous couvrir et isoler au maximum votre voiture.

- Si la température extérieure est d'environ 0 °C, un sac de couchage peut suffire.
- S'il fait plus froid, en dessous de 0 °C, ou si vous craignez le froid ou une chute de température durant la nuit, mettez deux sacs de couchage l'un dans l'autre.
- Si vous préférez deux couvertures (ou un sac de couchage + une couverture), maintenez-les ensemble avec les épingles à nourrice pour qu'elles ne glissent pas.
- Mettez plusieurs couches de vêtements. Un journal placé à plat sur votre poitrine fera un bon isolant.
- Dormez en survêtement.
- Vous aurez encore plus chaud avec une cagoule ou un bonnet pendant la nuit.
- Placez l'avant de votre voiture contre un mur pour protéger le moteur du froid (posez sur le capot une vieille couverture si vous craignez un grand froid).
- Si l'endroit est venteux, placez votre voiture près d'un mur ou d'une haie de façon à ce qu'ils vous protègent des bourrasques. Évitez toutefois des endroits très arborés, au risque de recevoir une branche.
- Posez le pare-soleil des deux fenêtres avant et du pare-brise, côté alu tourné vers l'intérieur (placé à l'envers). L'alu permettra de garder le peu de chaleur accumulée dans la voiture.
- Installez la bâche.
- Si vous voulez renforcer l'isolation thermique de votre coin couchette, récupérez des cartons, des chutes de planches en bois ou d'isolant, de la taille des portières arrière et plaqués contre celles-ci.
- Prévoyez un carton pour recouvrir le pare-brise et le protéger du givre. Il devra être suffisamment grand pour que ses bords soient pris dans les portières avant.

Conseil : été comme hiver, la nuit, l'habitacle de votre voiture va s'humidifier. Quelle que soit la température extérieure, entrouvrez les vitres de 1 à 3 cm. Mais pas plus, car vous devez aussi penser à votre sécurité !

Trouver un endroit pour dormir dans sa voiture

Il n'est pas toujours aisé de trouver un stationnement adapté sans risquer une amende (il est illégal de dormir dans sa voiture dans de nombreux endroits). Voici quelques suggestions :

- Les aires de repos pour les poids lourds sont en général des lieux sûrs pour dormir, bien éclairés, ouverts toute la nuit. Garez-y votre voiture en restant un peu à l'écart.
- Les parkings ouverts 24 h/24 : qu'il s'agisse de parkings de magasins ou de salles de sport, il y a toujours des voitures qui y circulent, difficile par conséquent de savoir qui dort dans sa voiture ou qui est allé faire ses courses ou du sport. Seul bémol : le bruit et les lumières parfois très vives qui risquent de vous gêner. Utilisez votre bâche pour vous protéger de la luminosité et ne vous garez pas dans un coin trop isolé.
- Les zones résidentielles où il est permis de se garer dans la rue et où votre voiture se fondera parmi les autres. N'y restez pas trop longtemps cependant, votre véhicule pourrait attirer l'attention. Sachez par ailleurs que, dans certaines zones résidentielles, le stationnement n'est autorisé qu'à la condition d'avoir un autocollant spécial sur le pare-

brise.

- Évitez les parkings des hôtels, les policiers y font régulièrement des rondes et pourraient venir vous réveiller s'ils voient de la buée sur les vitres. De plus, les hôtels prennent parfois le numéro d'immatriculation de leurs clients.
- Évitez les berges : en plus des risques d'inondations, l'humidité ambiante n'est pas recommandée pour votre voiture ou vous-même.

Bon à savoir : le mieux est bien sûr de vous installer près d'un lieu équipé de toilettes, voire d'une douche. C'est le cas des campings ou des hôtels qui peuvent vous autoriser à utiliser leurs sanitaires, de certaines aires de repos pour les chauffeurs poids lourd ou des plages publiques.

Conseil : tenez compte du jour de la semaine et de l'environnement du lieu que vous choisissez pendant la journée. De nombreux lieux peuvent être très calmes un jour et être complètement différents le suivant. Ou être sûrs le jour et inquiétants la nuit.

Dormir dans sa voiture en toute sécurité

Lorsque vous dormez dans votre voiture, vous êtes le plus souvent isolé. Pour dormir en toute sécurité, soyez vigilant.

- N'oubliez pas de verrouiller les portières.
- Ne laissez aucun objet en vue qui pourrait tenter les voleurs :
 - mettez vos papiers, ceux du véhicule, vos cartes bancaires et vos billets dans une pochette glissée dans la housse de votre oreiller ;
 - conservez vos autres objets de valeur dans un coin hors de vue, selon la configuration de votre véhicule ;
 - gardez de la monnaie, les clés du véhicule, votre portable et éventuellement vos médicaments dans un sac banane qui restera près de vous durant la nuit.
- Ne laissez pas votre voiture allumée (moteur, feux) : vous risquez à la fois de vider votre batterie et de vous faire remarquer. Sans parler du risque d'asphyxie au monoxyde de carbone...
- N'utilisez pas de protections auditives : si elles sont bien utiles pour vous aider à dormir n'importe où, notamment près d'endroits bruyants tels un aéroport ou une gare, elles pourraient vous empêcher d'entendre un rôdeur.
- Si vous êtes une femme, vous devez redoubler d'attention lorsque vous dormez seule dans votre voiture. Même si vous vous trouvez dans un lieu très fréquenté, cela peut s'avérer dangereux.

Bon à savoir : les tiges des appuie-tête pourraient vous sauver la vie en vous permettant de briser une vitre en cas de danger (début d'incendie, montée des eaux subite, etc.) : détachez un appuie-tête et insérez une ou ses deux tiges métalliques dans l'espace entre la fenêtre et le joint de porte, à l'angle de la fenêtre. Tapez du poing plusieurs fois sur l'appuie-tête pour enfoncer la ou les tiges sur 20 cm. Tirez l'appuie-tête vers vous en faisant levier. La vitre se

| cassera facilement.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Lutter contre le ronflement
- Bien supporter le passage à l'heure d'été
- Bien vivre le passage à l'heure d'hiver



© SOLOCAL, 2020

Ooreka est une marque de SOLOCAL - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de SOLOCAL.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société SOLOCAL.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact