



Conseils de conduite en voiture

* Fait en sorte de commencer ton voyage reposé. Accorde-toi quelques bonnes nuits de sommeil et ne part pas après une journée de travail.

* Ne te mets pas en route la nuit. La circulation est peut-être moins dense, mais votre faculté de conduite est nettement réduite. Le risque d'accident est donc plus élevé.

* Respecte ton horloge biologique. Prenez la route lorsque tu te sens frais et dispos, par exemple à l'heure où tu parts habituellement au travail.

* Relayez-vous régulièrement au volant. Demandez à votre passager de rester éveillé et de vous alerter lorsque tu commence à montrer des signes de fatigue.

* Arrête-toi dès que tu sens arriver un coup de fatigue. Généralement, celui-ci survient entre deux heures et quatre heures de l'après-midi ou du matin. Prévoit une halte pour la nuit plutôt que de dépasser tes limites.

* Arrête-toi régulièrement, environ toutes les deux heures ou tous les 200 kilomètres.

* Si tu te sens somnolent après le dîner, fait une sieste de 20 à 30 minutes. Boire du café, écouter de la musique à plein volume et conduire avec la fenêtre ouverte ne sont que des expédients. Leur efficacité est de courte durée et ils ne vous empêcheront pas de vous assoupir.

* Veille à ce qu'il ne fasse pas trop chaud dans l'habitacle. Si ton véhicule en est équipé, branche la climatisation. Si tu as froid, n'allume pas le chauffage mais enfile un pull supplémentaire.

* Ne prend pas de repas trop copieux. Boit régulièrement, de préférence de l'eau ou du jus de fruit. L'alcool est bien entendu à proscrire.

* Tiens compte de la densité du trafic. En été, évitez les pics de circulation.

* Attache les enfants à l'arrière dans un siège enfant. Si moins d'1,40m, ils doivent être à l'arrière attachés.

* Mettre les animaux de petite taille dans une cage, ils peuvent souffrir du mal des transports. Les attacher à l'arrière. Ne pas oublier de leur donner à boire. Ne pas les laisser seuls dans la voiture, et la fenêtre doit être entrouverte.

Reconnaître les signes de fatigue

* Ton attention pour l'environnement immédiat diminue. Tu perds le fil de tes pensées.

* Ta mémoire à court terme te joue des tours. Tu ne sembles pas te souvenir des derniers kilomètres.

* Tu bâilles, tes paupières sont lourdes.

* Tu t'es déporté sur la gauche ou sur la droite et dois brusquement redresser ta trajectoire.

* Tu te retrouves soudain trop près de la voiture devant toi.

* Tu remarques juste à temps (ou trop tard) que le feu est passé au rouge (erreurs de conduite).

* Tu as du mal à garder les yeux fixes ou ouverts.

* Tu piques du nez.

* Tu te frottes le visage, le menton.

* Tu te grattes le nez.

Donnes toi un temps de repos

Les recherches le prouvent:

Le manque de sommeil est aussi dangereux que la conduite sous l'influence de l'alcool ou de substances psychotropes. Les conducteurs fatigués réagissent plus lentement, évaluent plus difficilement les situations de trafic et sont moins vigilants.

* Fait une pause, toujours dans un endroit sûr, quand tu te sens fatigué ou somnolant. Les stations-service bien éclairées et très fréquentées sont des endroits sans risque pour faire une petite pause.

* Pendant ta pause, dégourdi-toi les jambes, fais un peu d'exercices pour rester en alerte et améliorer la circulation du sang.

* Bascule le torse d'un côté à l'autre en laissant balancer tes bras.

* Fait Pose ton menton sur ton torse et appuie légèrement avec la tête ; lève puis laisse tomber les épaules pour relâcher la tension.

Se nourrir sur la route

* Pour éviter les arrêts inutiles et économiser de l'argent, emporte toujours suffisamment de nourriture avec toi.

* Les boissons, en-cas et fruits frais, les essuie-tout, les sacs poubelles, les gobelets et autres doivent être rangés dans un endroit facilement accessible pour un adulte ou un grand enfant. Une autre idée: peler les fruits à l'avance pour limiter éclaboussures et taches.

* Pour ta santé, l'eau est meilleure que n'importe quel sodas. Les enfants ne boivent pas plus d'eau que nécessaire (une autre façon de limiter les arrêts), et l'eau ne colle pas et ne tache généralement pas.

* Evite de boire de grandes quantités de café. Si tu conduis et que tu as besoin de caféine pour rester éveillé, il est temps de changer de chauffeur ou de faire une pause.

* Quelques en-cas pratiques pour la route:

Bananes, raisins, pommes, biscuits, snacks fourrés, sandwiches, riz au lait, bretzels non salés, tortillas, petites carottes, eau et jus de fruits en bouteille, raisins secs et yaourts. Évite les produits qui fondent facilement.

Le trajet en voiture est un synonyme de stress, fatigue et frustration.

- Rester courtois si l'on veut que les autres automobilistes le soient.
- En tournant 7 fois sa langue dans sa bouche avant de laisser exploser sa colère, on évite de donner trop d'importance à la petite voix intérieure qui vous fait voir tout en noir.
- Sourions à l'automobiliste qui tente, par tous les moyens, de s'intercaler entre notre voiture et celle qui nous précède.
- Nous ne sommes pas seuls coincés au milieu des embouteillages. Tous les occupants de tous les autres véhicules de l'autoroute rêvent comme nous de soleil et de farniente. Se sentir entourés permet de se sentir moins énervés.

Arrêtons de nous focaliser sur les embarras de circulation et concentrons nous sur le positif: un souffle d'air frais, un joli voyage...

- Si nous nous obstinons à nous laisser pourrir la vie par les choses sur lesquelles nous n'avons aucune emprise, (la circulation, les travaux...), nous serons forcément frustrés. Lâchons prise à cela car L'élément que nous pouvons contrôler, c'est notre conduite.

La seule présence d'un GSM à bord d'un véhicule a tendance à stresser certains autres conducteurs. Aussi ajoutons un kit mains libres à notre shopping liste avant les vacances.

Les intempéries, la conduite de nuit et à trouver son chemin sont générateurs de stress. Nous devons redoubler de prudence.

Planifions à l'avance nos trajets en consacrant du temps à repérer le meilleur itinéraire. Cela peut nous amener à nous arrêter et à redémarrer moins souvent, à perdre moins de temps et à rendre la

route plus sereine et plus agréable.

À retenir :

1. Accélérez rapidement et montez de rapport avant 3000 tours/minute (2000 tours/minutes sur un moteur diesel)
2. Roulez à vitesse constante dans le rapport le plus élevé possible
3. Anticipez la circulation
4. Préférez le frein moteur
5. Évitez de laisser le moteur tourner au ralenti
6. Relâchez l'accélérateur dans les descentes
7. N'accélérez pas dans les côtes
8. Vérifiez que vos pneus sont suffisamment gonflés
9. Remplacez l'huile et les filtres conformément aux prescriptions du manuel d'entretien