


# traffic fl@sh

## en voiture sur la route des vacances



Les vacances sont là pour la majorité d'entre-nous.  
Une période bien méritée de repos que ce soit chez soi ou ailleurs.  
Dans ce dernier cas, pour atteindre notre destination, nous serons nombreux à prendre notre voiture et parfois pour un long trajet.


Malheureusement, les mois d'été sont particulièrement « accidentogènes ». Aussi, pour une arrivée à bon port, certaines règles sont à respecter.

De plus, le respect de certaines d'entre-elles vous fera réaliser de sérieuses économies.

### Avant de prendre le volant : préparez votre véhicule

- Vérifiez les freins, la direction, la batterie, les essuie-glaces, ...
- Contrôlez les pneus (et la roue de secours) : état, usure, pression (une bonne pression des pneus est synonyme de sécurité). Un sous-gonflage de 0,5 bar représente une surconsommation de 2,4 % !
- Vérifiez et nettoyez les phares et les feux.
- Vérifiez et complétez, si nécessaire, les niveaux d'huile, de liquide de frein et de refroidissement, du lave-glace, ...
- Assurez-vous de la présence du matériel nécessaire au changement de la roue, de la trousse de secours, du triangle de signalisation, de l'extincteur, du gilet réfléchissant.
- Prévoyez des lunettes de soleil, une lampe de poche, des boissons rafraîchissantes (de préférence de l'eau et bien entendu pas d'alcool), des occupations pour les enfants (livres, CD, jeux, ...).

### soyez attentif au chargement

- Rangez de préférence vos bagages dans le coffre en veillant à répartir la charge et à placer les plus lourds dans le fond.
  - Ne disposez pas d'objets sur la plage arrière: ils réduisent la visibilité et deviennent un projectile en cas de choc.
  - Si vous utilisez un porte-bagages, un coffre de toit, un porte-vélos ou tractez une remorque, respectez les indications du constructeur et les règles en vigueur en matière de chargement (dépassement de la longueur du véhicule, signalisation, ...).
  - Dans la mesure du possible, chargez votre véhicule la veille du départ.
- 

- Ne chargez pas trop votre véhicule : 100 kg de plus, c'est 5% de consommation en plus; préférez un coffre de toit au porte-bagages et n'oubliez pas de l'enlever après utilisation : même à vide, il occasionne une surconsommation de 10 à 20%.



## Préparez votre trajet

- Préparez votre itinéraire. Pour les grands trajets, privilégiez les autoroutes ou les routes à chaussées séparées.
- Informez-vous sur les conditions de circulation (en particulier les chantiers programmés) et les prévisions météorologiques.
- Privilégiez les jours où le trafic est le moins dense.
- Si vous allez à l'étranger, informez-vous sur la législation en vigueur : vitesses maximales autorisées (attention si vous tractez une caravane), les règles de priorité, l'obligation du siège pour enfant, l'obligation du gilet réfléchissant, l'obligation d'un alcootest, ...

Limitations de vitesse pour les véhicules < 3,5 tonnes (IBSR)				
	en agglomération	autoroute	autoroute: exception	autre route
Belgique	50 km/h	120 km/h		90 km/h
Luxembourg	50 km/h	130 km/h	110 km/h par temps de pluie	90 km/h
Pays-Bas	50 km/h	120 km/h		80 km/h
Allemagne	50 km/h	130 km/h (vitesse conseillée)	50 km/h si visibilité < 50 m	100 km/h
France	50 km/h	130 km/h	110 km/h par temps de pluie 50 km/h si visibilité < 50 m	90 km/h - 80 km/h par temps de pluie
Suisse	50 km/h	120 km/h		80 km/h
Italie	50 km/h	130 km/h	110 km/h par temps de pluie 50 km/h si visibilité < 50 m	90 km/h

## Pendant le voyage

### partez en forme



- Adoptez une bonne position de conduite : installez-vous confortablement de manière à réduire la fatigue musculaire, réglez l'appuie-tête à mi-hauteur du crâne.
- Partez reposé, surtout pas après une journée de travail : passez une bonne nuit de sommeil. Partez le matin plutôt que dans la soirée ou dans la nuit.
- Ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée : roulez paisiblement, à votre rythme.
- Évitez l'alcool, les médicaments incompatibles avec la conduite, l'énerverment, ... tout ce qui peut contribuer à une perte de vigilance.





Du fait de certains principes actifs qu'ils contiennent, certains médicaments peuvent modifier les capacités de conduite. Dans certains pays européens, notamment en France, en Espagne et aux Pays-Bas, vous trouverez sur les boîtes de médicaments les pictogrammes suivants :

niveau 1



soyez prudent

niveau 2



soyez très prudent

niveau 3



attention danger : ne pas conduire

## prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- Aérez régulièrement l'habitacle de votre véhicule; s'il est climatisé, limitez à 4 ou 5 °C l'écart entre la température extérieure et la température de l'habitacle.
- N'abusez pas de la climatisation : en ville, la surconsommation est en moyenne de 3 à 10% et sur route de 15 à 25%.
- Arrêtez-vous minimum 15 minutes toutes les deux heures de conduite et relaxez-vous; si vous avez pris la route de nuit ou avez écourté votre sommeil, augmentez la fréquence des temps d'arrêt et profitez-en pour faire une courte sieste.
- Evitez les repas trop copieux en privilégiant les protéines et buvez régulièrement (des boissons non alcoolisées et pas trop sucrées).
- Dès les premiers symptômes de somnolence (bâillement, paupière lourde), arrêtez-vous et dormez au-moins vingt minutes.
- Evitez de conduire entre 2h et 5h du matin : ce sont les heures où le risque de somnolence augmente.



**1/3 des accidents mortels sur autoroute est dû à la somnolence.**

Bonne route !



AXA Belgium, S.A. d'assurances agréées sous le n° 0039  
(A.R. 04-07-1979, M.B. 14-07-1979)  
Siège social : boulevard du Souverain 25 - B-1170 Bruxelles  
Tél. : 02 678 61 11 - Fax : 02 678 93 40  
Internet : www.axa.be - N° BCE : TVA BE 0404.483.367 RPM Bruxelles

réinventons / la prévention

