

GUIDE DE BONNE CONDUITE

50 conseils pour rouler en toute sécurité



CHANGEONS

Introduction

Conduire est une activité complexe mettant en jeu les capacités physiques de l'individu – concentration, perception, attention visuelle et auditive, coordination fine des mouvements et adaptation du comportement aux événements, etc. – : la baisse de vigilance, due à un état de santé déficient, entraîne une prise de risque et constitue un facteur important d'accidents sur les routes souvent mésestimé par les automobilistes. Conduire requiert d'être en possession de tous ses moyens.

Il est reconnu qu'une fatigue générale liée soit à un état de santé affaibli, soit à une simple baisse de forme altère les capacités physiques d'un individu. Les effets néfastes occasionnés sont autant de limites à la conduite chez le sujet.

Par ailleurs, nombreuses sont les personnes appelées à conduire dans le cadre de leur vie professionnelle : la conduite devient un acte de travail à part entière.

Plus que jamais, soyons vigilants pour mettre les chances de notre côté et prendre un bon départ ! Il est en effet capital de prendre le volant dans de bonnes conditions physiques et de disposer d'un véhicule en état de fonctionnement en toute sécurité. Ce guide délivre 50 conseils pour prendre la route en forme et conserver la forme au volant. Mais une « bonne conduite » implique le respect des règles du Code de la route, pour préserver la vie, celles de vos passagers et celle des autres usagers de la route !

Bonne conduite sur nos routes !



Rémi Heitz,
délégué interministériel à la Sécurité routière

Sommaire

Mettre toutes les chances de son côté pour le départ	p. 3
Savoir partir en forme	p. 4
Protéger sa vie et celle des passagers	p. 6
Maintenir une vigilance maximale au volant	p. 7
Savoir faire la pause	p. 8
Des règles essentielles de sécurité	p. 10
Savez-vous que... ?	p. 12



Mettre toutes les chances de son côté pour le départ

Avoir un véhicule au top de la forme

- 01 Faites vérifier** le système de freinage, la direction, les éclairages, la batterie...
- 02 Contrôlez l'état**, l'usure et la pression des pneus, y compris de la roue de secours.
- 03 Complétez les niveaux** : huile de moteur, eau du lave-glace, batterie, liquides de freinage et de refroidissement...
- 04 Prévoyez les équipements** qui peuvent tout changer le moment voulu : bouteille d'eau, lunettes de soleil... L'hiver, emportez des couvertures, de l'antigel, une bombe antigivre, une raclette, des gants, des chaînes.

Être au top en matière de visibilité

- 05 Avant le départ, nettoyez** le pare-brise, les vitres et les rétroviseurs, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du véhicule.
- 06 Nettoyez régulièrement** les phares et les feux de votre véhicule.
- 07 Vérifiez** l'efficacité des essuie-glaces.
- 08 Prenez garde aux éléments qui gênent la visibilité** : vitres trop teintées, pare-soleil, objets encombrants...
- 09 Répartissez le poids des bagages** sur l'ensemble du véhicule.
- 10 Ne posez pas d'objets sur la plage arrière** : non seulement ils réduisent la visibilité, mais ils risquent de se transformer en projectiles dangereux en cas de freinage brutal.



Savoir partir en forme

Un accident sur cinq est lié à un endormissement au volant. Pourtant, un conducteur sur deux prend encore la route avec un « déficit » de sommeil, et rares sont les personnes conscientes du fait que la fatigue peut être un facteur d'accident grave.

- 11** Pour partir sans fatigue, **vous devez respecter votre rythme veille/sommeil habituel.** Au-delà de 17 heures de veille active, vos réflexes diminueront autant que si vous aviez 0,5 g d'alcool dans le sang. Ainsi, si vous vous levez à 7 heures du matin et que vous prenez la route le soir, il vous est conseillé de ne pas conduire après minuit.

- 12 Réveillez-vous à l'heure habituelle.**

- 13 Choisissez votre horaire de départ** de manière à conserver votre rythme veille/sommeil, la somnolence multipliant par huit le risque d'accident.

- 14 Dormez correctement les nuits précédant votre départ :** le manque de sommeil s'accumule, sept nuits consécutives écourtées de deux heures de repos équivalent à une nuit blanche. La veille du départ, passez une bonne nuit réparatrice.

- 15 Alimentez-vous sainement :** préférez les aliments qui apportent de l'énergie et aident à lutter contre la fatigue (crudités, fruits, légumes, poulet, grillades, œufs durs, féculents). Évitez les sucreries et les aliments riches en graisses.

- 16 Ne partez pas après une journée de travail sans vous être reposé.**

- 17 Ne vous fixez pas d'heure d'arrivée :** le sentiment de contrainte risquerait de vous amener à sous-estimer votre fatigue, à négliger les pauses nécessaires et à rouler plus vite.



18 Ne prenez pas le volant si vous vous sentez somnolent suite **à la prise d'un médicament** portant sur son emballage ce pictogramme. Il indique que vous êtes susceptible de connaître une baisse de vigilance.

19 Évitez de voyager aux moments de la journée durant lesquels la vigilance est amoindrie, soit entre 2 heures et 5 heures et entre 13 heures et 16 heures Profitez-en pour faire une sieste ou vous reposer.

20 Chargez votre véhicule la veille du départ, si possible.

Et votre vue ?

21 Avez-vous fait contrôler votre vue ? N'oubliez pas de la faire contrôler régulièrement, et, si nécessaire, de la corriger. Des études ont montré qu'un automobiliste sur trois présente un défaut visuel et l'ignore.

Mais vos connaissances ?

22 Êtes-vous sûr d'être au top en ce qui concerne les règles de conduite ? Réactualisez vos connaissances des règles de conduite. Plongez-vous dans un livre récent d'apprentissage du Code de la route. Vous serez surpris des nombreuses évolutions !

23 Songez à effectuer si nécessaire un stage de remise à niveau, notamment sur la réglementation. Des stages sont proposés par certains comités départementaux de la Prévention routière.

Protéger sa vie et celle des passagers



Dès 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel. C'est la raison pour laquelle la ceinture est obligatoire pour tous, sur tous les trajets, à l'avant comme à l'arrière, que ce soit en ville comme en rase campagne.

24 Parce que le taux de mortalité sur les routes est cinq à six fois plus élevé chez les passagers qui négligent d'attacher la ceinture, son port est **obligatoire aux places avant et arrière du véhicule.**

25 Jusqu'à l'âge de dix ans, les enfants doivent être équipés d'un siège homologué UE, adapté à leur âge, leur morphologie et leur poids :



Siège placé dos à la route
> de 0 à 10 kg



Siège baquet > de 9 à 18 kg



Siège à réceptacle > de 9 à 18 kg



Siège
> de 15 à 35 kg



Coussin réhausseur
> de 22 à 36 kg

26 Ne perdez pas de vue qu'au cours d'un choc à 50 km/h, un enfant de 20 kg se transforme en un projectile d'une demi-tonne s'il n'est pas maintenu par un système de sécurité adapté.

Maintenir une vigilance maximale au volant



Pendant le voyage, il est nécessaire d'adopter la bonne attitude pour garder la forme et ainsi écarter tout risque de somnolence.

27 Évitez de conduire plus de 6 à 8 heures par jour : votre fatigue augmente avec la durée de la conduite et altère vos performances. En effet, quelles que soient vos habitudes, sachez que, physiologiquement, les « fatigues visuelles » accumulées entraînent une diminution très importante de vos capacités de réflexe.

28 Conservez les deux mains sur le volant, ne le lâchez jamais que d'une seule main et uniquement pour accomplir un geste essentiel à la conduite (clignotant, levier de vitesse).

29 Aérez régulièrement l'habitacle. Réglez correctement la ventilation et/ou la climatisation, en gardant toujours à l'esprit qu'une température trop élevée augmente le risque d'endormissement.

30 Vérifiez la position du siège et l'inclinaison du dossier. Une assise confortable atténue la fatigue du dos et des épaules.

31 Pensez à vous hydrater régulièrement, buvez de l'eau ou des boissons stimulantes, comme le thé ou le café, à dose modérée.

32 Parlez avec les autres passagers pour vous maintenir en éveil tout en restant attentif à la route.

33 Ne restez pas le regard figé sur l'axe de la trajectoire, de manière à ne pas avoir « les yeux dans le vague ». Restez en permanence attentif à la route et surveillez votre environnement de conduite (usagers, trottoirs, rues adjacentes, etc.).



Savoir faire la pause

Apprenez à gérer vos pauses en fonction des conditions dans lesquelles vous avez pris le volant :

34 **Même si vous êtes reposé, faites des pauses fréquentes,** de 10 à 20 minutes au moins toutes les 2 heures : la fatigue augmente le temps de réaction : il passe de 1 seconde en état reposé à 2 secondes après 2 heures de conduite. Profitez des pauses pour vous détendre : marche, jeu avec les enfants...

35 **Si vous n'êtes pas reposé ou si vous prenez la route de nuit, n'hésitez pas à augmenter la fréquence des pauses** (une toutes les heures), car vous risquez d'être victime du phénomène d'hypovigilance et de vous endormir au volant en moins d'une minute. Aussi, pendant vos pauses, détendez-vous, marchez, étirez-vous et parlez avec votre entourage.

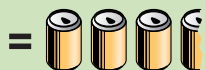
36 **Lors des pauses, si vous vous sentez somnolent, fermez les yeux et, si le sommeil vient, prenez le temps de dormir.** Si vous avez peur de ne pas vous réveiller à temps ou d'être « embrumé » par ce court sommeil, vous pouvez prendre deux cafés filtre juste avant de vous assoupir. En effet, il faut 15 à 30 minutes pour que la caféine agisse ; l'absorption de café ne gênera donc pas votre endormissement et facilitera votre réveil. Si votre état physique vous interdit la caféine, attendez 30 minutes après la sieste avant de reprendre la route.



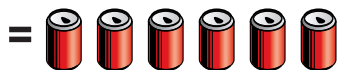
La quantité de caféine contenue dans **1 tasse de café filtre arabica (150 ml)** équivaut à celle que l'on trouve dans :



2 tasses de thé

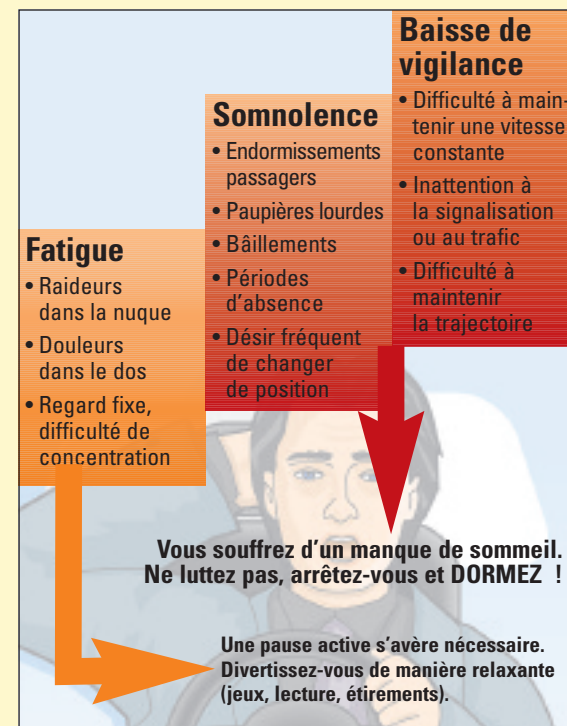


3,5 canettes de thé glacé



6 canettes de boisson au cola

37 Sachez reconnaître les signes avant-coureurs de fatigue !



38 Roulez vite fatigue ! Ce ne sont pas les vitesses modérées qui provoquent l'endormissement par ennui, mais plutôt une conduite rapide. Obligeant le conducteur à traiter un grand nombre d'informations en un minimum de temps et à adapter en permanence sa vision, la vitesse induit un stress important qui entraîne fatigue et perte de vigilance, deux facteurs essentiels d'accidents.

Conduite nocturne et activité festive

Si vous êtes amené à conduire en fin de nuit (soirée entre amis, discothèque...), sachez que vous courez – et faites courir à autrui – un danger extrême, en particulier si vous avez consommé en plus de l'alcool. **L'addition de la fatigue et de l'alcool multiplie par sept les risques d'accident.** Si vous êtes obligé de conduire la nuit, ne buvez pas la moindre goutte d'alcool et réduisez au minimum la durée de conduite.



Des règles essentielles de sécurité

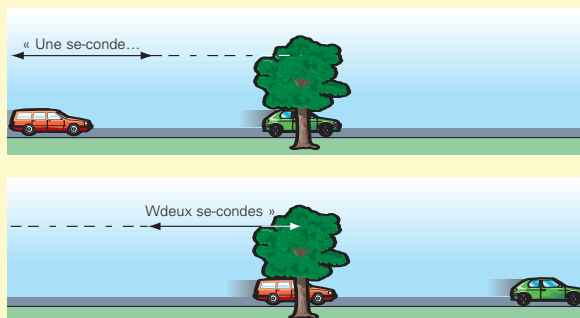
La rue, la route sont les lieux publics où s'exerce la liberté fondamentale de déplacement de chacun. Afin que cette coexistence s'exerce dans de bonnes conditions de sociabilité et de sécurité, les usagers de ces lieux doivent s'imposer un respect mutuel. Lorsque nous sommes, selon les moments, automobilistes, cyclistes, motocyclistes ou piétons, nous devons nous adapter aux conditions spécifiques de circulation de uns et des autres. Il convient, dans toutes les situations, de respecter les règles indiquées dans le Code de la route et de faire preuve de patience, de tolérance et de courtoisie.

Vitesse

39 **Respectez les limitations de vitesse.** Un accident mortel sur deux est dû à la vitesse. En effet la vitesse provoque et aggrave les accidents. Elle les provoque dans la mesure où elle réduit les possibilités de manœuvrer à temps et d'éviter l'accident. Elle les aggrave puisque, bien entendu, plus on roule vite, plus l'accident est grave.

40 **Consultez fréquemment l'indicateur de vitesse** pour ne pas vous laissez surprendre. Dans la majorité des cas, l'indicateur est un outil de mesure exact. Si toutefois il présente une marge d'erreur, la vitesse indiquée est toujours supérieure à la vitesse réellement pratiquée. Soyez vigilants !

41 **Maintenez une distance de sécurité suffisante avec le véhicule qui précède.** Sur route, repérez un point de passage du véhicule qui précède (un arbre, un panneau, un poteau...) et comptez un minimum de deux secondes avant d'atteindre ce même point.



42 **Savez-vous que l'ABS** (antiblocage système) ne réduit pas la distance de freinage ? Il permet uniquement d'éviter le blocage des roues et ainsi la perte de contrôle du véhicule.

43 **Redoublez de vigilance la nuit** : les feux de croisement n'éclairent qu'à 30 mètres. Dès 70 km/h, l'obstacle qui surgit dans la limite de la zone éclairée est inévitable.

Portable

44 **Halte au portable !** Ne téléphonez pas au volant, même avec le kit mains-libres. La conduite est en effet une activité à part entière, incompatible avec l'usage du téléphone, qui distrait considérablement le conducteur et réduit son attention. **Branchez votre messagerie et faites la pause portable.**

Drogues

45 **Il n'y a pas de drogues « douces » au volant.** Aucune substance psychoactive, ni le cannabis, ni l'ecstasy, etc. n'est compatible avec la conduite d'un véhicule, en raison de leurs effets : somnolence, modification de la perception visuelle, diminution des réflexes, etc. Leur consommation est interdite par la loi. En outre, la loi sanctionne la conduite d'un véhicule après avoir consommé des substances illicites par une amende de 4 500 euros, un retrait de 6 points, une suspension ou une annulation de permis pouvant atteindre 3 ans et une peine de prison pouvant atteindre deux ans.

Alcool

46 Il est interdit de conduire avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5 g/l d'alcool dans le sang (ou 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré). La solution la plus simple pour ne prendre aucun risque consiste à **ne pas consommer d'alcool du tout** avant de prendre le volant.



Savez-vous que... ?

47

Il y a **autant d'alcool** dans un verre de bière, un verre de vin et un verre de whisky-soda ou tout autre verre d'alcool servi dans un bar ? Attention, à domicile, les doses sont variables selon la taille des verres, qui peuvent aussi être plus ou moins remplis.



48

Chaque verre consommé fait monter le taux d'alcoolémie de **0,2 à 0,25 g/l**. Ces chiffres peuvent être sensiblement supérieurs chez les femmes, les jeunes et les personnes âgées.

49

Quelle que soit la quantité d'alcool consommée, le taux maximal d'imprégnation de l'organisme est atteint :

- **une demi-heure** après absorption à jeun ;
- **une heure** après absorption au cours d'un repas.

50

En revanche, il faut beaucoup de temps pour éliminer l'alcool. Un sujet en bonne santé élimine **0,1 à 0,15 g/l d'alcool** par heure.

Pour en savoir plus :

www.securiteroutiere.gouv.fr



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

En partenariat avec :



Les informations figurant dans ce document sont données à titre indicatif