

L'entretien de votre véhicule

Contrôlez régulièrement ou faites contrôler par un garagiste

- **la pression des pneus** : sous gonflés, ils se déforment, chauffent et risquent d'éclater. A vérifier toujours à froid, une fois par mois ;
- **l'état des pneus** : tous les pneus sont munis d'un témoin d'usure. Il s'agit d'une petite pointe de gomme placée au fond de la sculpture du pneu. Lorsque le pneu est fatigué, cette marque affleure la surface : cela signifie qu'il faut le changer ! Ce témoin est placé à l'aplomb du logo du fabricant ou des lettres "TWI" ;
- **les plaquettes de freins et les amortisseurs** : ils doivent être en bon état pour garantir confort et sécurité. A faire vérifier tous les 30 000 kms ;
- **les niveaux des réservoirs** : huile du moteur, eau du lave-glace, liquides de freins et de refroidissement doivent toujours être présents en juste quantité ;
- **l'éclairage pour bien voir et être bien vu** : faites régler vos phares correctement - 100 m de portée pour les feux de route, 30 m pour les feux de croisement. Nettoyez-les régulièrement, et vérifiez l'état de vos feux de stop et clignotants.

Respectez le contrôle technique

Le premier a lieu dans les 6 mois précédant le 4^{ème} anniversaire de la date de première mise en circulation. Par la suite, le contrôle technique a lieu tous les 2 ans. Il est obligatoire et payant.

Notre conseil : pour éviter de vous déplacer et de payer deux fois, faites réaliser un pré-contrôle par votre garagiste.

Les bons réflexes au volant

La fatigue | accident sur 3

Les yeux picotent, les paupières clignent, la nuque est raide et les bâillements se succèdent : ce sont des signes avant-coureurs de fatigue qui ne trompent pas. En outre, les capacités de réaction sont au plus bas entre 2 et 4 h du matin et le risque de somnolence plus élevé entre 13 h et 15 h.

Notre conseil :

- partez en forme après une bonne nuit de sommeil,
- faites une pause toutes les 2 h ou dès les premiers signes de fatigue ou de somnolence.

Attention : certains médicaments entraînent une baisse de vigilance, vérifiez la notice avant de les prendre.

La vitesse et les distances de sécurité

La vitesse est présente dans 44% des accidents mortels. Plus vous roulez vite, plus vous vous fatiguez et moins votre voiture est maniable.

Notre conseil : respectez les limitations de vitesse, et gardez vos distances ! Pour avoir le temps de réagir en cas d'arrêt soudain du véhicule qui vous précède, prévoyez au minimum :

- 90 m d'intervalle à 130 km/h, par temps sec. Sur autoroute, cela correspond à 2 bandes blanches sur le côté droit de la voie ;
- 50 m d'intervalle à 90 km/h par temps sec sur route.

La ceinture de sécurité obligatoire à l'arrière comme à l'avant

Si chacun attachait systématiquement sa ceinture, 1 000 vies seraient sauvées par an. De plus, le non port de la ceinture entraîne des sanctions pour le passager et pour le conducteur (amende, retrait de points).



Notre conseil : un geste automatique à apprendre dès le plus jeune âge.

Le portable au volant | votre esprit est ailleurs

Répondre quand on conduit, c'est attraper le téléphone, lâcher le volant d'une main et faire plus attention à son correspondant qu'au piéton qui traverse. Le risque d'accident est alors multiplié par 4, même avec un système mains libres... Car les mains le sont, mais pas l'esprit.

Notre conseil : laissez faire votre messagerie ! Si vous devez appeler, garez-vous dans un endroit qui ne gêne pas. Et n'appellez pas au feu rouge car il passera rapidement au vert !



L'alcool | attention à l'effet euphorisant

L'alcool est à l'origine de 34% des accidents mortels, et la victime n'est pas forcément le conducteur... On se croit en pleine possession de ses moyens, alors que les distances, la vitesse et les risques sont mal évalués, et que le temps de réaction est plus long.

Notre conseil : celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas ! Pour mémoire : 0,2g/l \approx 1 verre de vin ou 1 verre de bière ou 1 verre de whisky. Et il faut 1 à 2 h par verre pour éliminer.

Attention aux enfants

Le bilan est lourd pour les enfants pas ou mal attachés : 200 tués et 6 000 blessés en moyenne par an. Un choc à 50 km/h correspond à une chute du 4^{ème} étage.



Notre conseil : jusqu'à 10 ans et même pour un court trajet, un enfant doit obligatoirement être assis à l'arrière, dans un système de retenue adapté à son âge et à son poids. N'oubliez pas non plus de verrouiller le système de sécurité enfant, accessible portière ouverte, près de la serrure.

En cas d'accident

Gardez votre calme

Garez-vous correctement, allumez vos feux de détresse, puis coupez le contact et serrez le frein à main de la voiture accidentée. Signalez l'accident (triangle, lampe torche...), donnez l'alerte en étant précis sur le lieu et l'état des blessés, puis attendez dans un endroit protégé (derrière la glissière de sécurité ou sur le bas-côté). Ne déplacez pas les blessés, sauf en cas d'incendie, et ne leur donnez jamais à boire.

Appelez :

- le SAMU → 15
- les pompiers → 18
- le numéro d'urgence européen → 112

Utilisez le constat amiable

Il vous a été fourni dans le guide "En cas d'accident" remis par votre Conseiller. Vous y trouverez également toutes les informations nécessaires pour en faire bon usage.

Notre conseil : rangez ce document dans la boîte à gants de votre véhicule. Pour obtenir un nouveau constat amiable, appelez Allô Contrats.

En savoir plus

www.preventionroutiere.asso.fr → pour compléter ces informations sur la sécurité routière

www.bison-fute.equipement.gouv.fr → pour préparer votre trajet