



Se prémunir contre les risques au volant : La bonne conduite

FICHE PRÉVENTION

Tout automobiliste a besoin de 100 % de ses capacités pour rouler prudemment et éviter les dangers éventuels et imprévisibles de la route. Evitez toute distraction et assurez-vous de respecter les règles essentielles de sécurité au volant. Il y va de votre vie, ainsi que de celle de vos passagers !

> L'alcool, premier facteur d'accident mortel

Si vous avez consommé de l'alcool, faites-vous ramener, prenez un taxi ou les transports en commun. L'alcool rétrécit le champ visuel, augmente la sensibilité à l'éblouissement, altère l'appréciation des distances et des largeurs, diminue les réflexes et provoque un effet euphorisant.

Deux verres peuvent suffire pour procurer un état d'ivresse et propulser votre taux d'alcoolémie à plus de 0,5 gramme par litre de sang.

Ce que vous risquez, si votre taux d'alcoolémie est :

- ▶ compris entre 0,5 et 0,8 gramme : une amende forfaitaire de 135 euros et le retrait de 6 points de permis ;
- ▶ supérieur à 0,8 gramme : deux ans d'emprisonnement, 4500 euros d'amende et 6 points en moins sur votre permis de conduire.

De plus, si vous associez consommation de stupéfiants et d'alcool à un taux prohibé, vous encourez trois ans d'emprisonnement et 9000 euros d'amende.



Rien n'efface les effets de l'alcool : café salé, bonbon spécial, aucune « astuce » n'est efficace. Après avoir consommé de l'alcool, il vous faudra attendre : un sujet en bonne santé élimine 0,10 à 0,15 g d'alcool par heure. Alors, si vous avez un doute, soufflez dans un éthylotest, ou mieux, évitez de prendre le volant.

> Drogues et conduite, un cocktail explosif

La conduite sous l'emprise de stupéfiants ou de médicaments est dangereuse. Sous l'emprise de drogues, quelles qu'elles soient, cannabis y compris, votre perception est altérée et vos réflexes amoindris. Certaines drogues développent un sentiment d'assurance et de contrôle de soi, tandis qu'elles peuvent entraîner des prises de risque et des comportements irrationnels au volant.

- ▶ Sachez que la conduite sous influence de stupéfiants est réprimée par la loi d'un retrait de 6 points de permis, jusqu'à 2 ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

> L'excès de vitesse, première infraction routière

Respectez les limitations de vitesse, les distances de sécurité et la signalisation. **La vitesse est responsable d'un accident mortel sur cinq.** Elle réduit votre champ de vision ainsi que l'adhérence de vos pneus, augmente la distance de freinage et la violence des chocs, sans pour autant vous faire gagner du temps.

Ainsi, **les dépassements de vitesse sont punis sévèrement** : une amende allant de 68 à 1500 euros et le retrait de 1 à 6 points de permis en fonction du dépassement de vitesse. Selon les cas, dès 30 km/h d'excès, une suspension de permis et un stage obligatoire peuvent être prononcés. En cas de récidive de 50 km/h ou plus, vous risquez jusqu'à 3750 euros d'amende et 3 mois de prison. Les radars sont suffisamment présents sur la route pour vous le rappeler ! **Prenez donc votre mal en patience et soyez raisonnable en résistant à la tentation d'accélérer.**

La bonne conduite

> Le téléphone, la principale distraction des conducteurs

Ne téléphonez pas en conduisant ! **Le téléphone diminue votre acuité visuelle et sonore et augmente votre temps de réaction.** Pourtant, **72% des conducteurs utilisent leur téléphone portable au volant** tout en ayant le sentiment de ne s'être jamais mis en danger. **Téléphoner en conduisant multiplie par cinq le risque d'accident.**

Alors, éteignez votre téléphone avant de prendre le volant, laissez votre interlocuteur vous laisser un message, ou arrêtez-vous à un endroit sûr pour stationner et répondre sans danger.

> La ceinture de sécurité, le bon réflexe

Ce geste s'effectue en quelques secondes et il peut vous sauver la vie : attachez votre ceinture et celle de vos passagers. **La ceinture de sécurité résiste à une force de plus de 3 tonnes et vous retient à l'intérieur du véhicule, évitant ainsi toute projection violente.**

En cas d'accident à 50 km/h, une personne sans ceinture de sécurité subit un choc équivalent à une chute du 3^{ème} étage d'un immeuble. Le Code de la Route prévoit une amende de 135 euros pour réprimander le conducteur ou le passager ne portant pas sa ceinture ainsi qu'un retrait de 3 points de permis pour le conducteur non ceinturé.

Le principe est le suivant : une personne = une place = une ceinture.

En effet, depuis le 1^{er} janvier 2008, les enfants ne comptent plus pour une demi-place mais pour une place entière. En fonction de leur âge, taille et poids, ils doivent être installés dans :

- un lit nacelle fixé sur la banquette arrière du véhicule pour les bébés de 0 à 6 mois,
- un siège auto « dos à la route » pour les enfants de plus de 6 mois et de moins de 9 kg à installer de préférence à l'arrière du véhicule. Si vous êtes contraint de l'installer à l'avant, désactivez impérativement l'airbag passager s'il y en a un,
- un siège baquet ou à réceptacle pour les enfants pesant entre 9 et 15 kg,
- un rehausseur permettant de porter la ceinture adulte pour les enfants de plus de 15 kg et de moins de 10 ans.

> La fatigue et la somnolence, une pause s'impose

Vous avez les paupières lourdes ? Les yeux qui picotent ? Des douleurs dans le dos ? Des raideurs dans la nuque ? Vous avez du mal à vous concentrer sur la route ? C'est le moment de vous arrêter.

Sur les longs trajets, il est conseillé de faire une pause toutes les deux heures. **La fatigue triplerait le risque d'accidents de circulation en diminuant vos réflexes.** N'essayez pas de lutter, arrêtez-vous dès les premiers signes avant-coureurs, et notamment si vous conduisez de nuit ou après le déjeuner. Certaines conditions aggravent la fatigue au volant : avoir mal ou peu dormi, trop manger ou consommer de l'alcool même modérément, mal régler la température de la voiture, être mal positionné sur son siège...

Essayez de réunir toutes les conditions pour être à l'aise et conduire en toute sécurité.

Sources : Sécurité routière www.securiteroutiere.gouv.fr – www.assureurs-prevention.fr

Retrouvez sur notre site www.aviva.fr, de nombreux tests :

- Révisez le code de la route par thème.
- Examens blancs pour passer le code de la route.

Sensibilisez vos enfants à la sécurité routière avec Alex et Cie (8-15 ans) et Greg et Emma (16-24 ans)