

Professionnel, je le suis. Et sur la route aussi.

Charte des bons réflexes de conduite



ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL, PHYSIQUE, PSYCHIQUE...

ALCOOL

Le taux d'alcoolémie doit être inférieur ou égal à 0,5 g/l d'alcool dans le sang (ou 0,2 g/l d'alcool dans le sang pour le permis probatoire). Pensez à vérifier votre capacité à reprendre le volant grâce à un éthylotest.

PRISE DE MÉDICAMENT

Certains médicaments peuvent entraîner une somnolence, pensez à lire attentivement la notice et vérifiez leur compatibilité avec l'exercice de la conduite grâce aux pictogrammes présents sur les emballages.

En cas de doute, consultez votre pharmacien/médecin.

Les médicaments au volant :



SOMNOLENCE AU VOLANT / FATIGUE

1 accident mortel sur 3 sur autoroute est associé à la somnolence. Il est donc conseillé de respecter son rythme de sommeil. Soyez particulièrement vigilant aux heures dites « à risque », entre 2 et 5h du matin et/ou entre 13 et 15h (heure de la digestion). Nous recommandons de faire une pause de 15/20 minutes toutes les 2 heures de conduite.

EXAMEN MÉDICAL

N'oubliez pas de faire contrôler régulièrement votre vue et si nécessaire de la corriger. Des études ont montré qu'un automobiliste sur 3 présente un défaut visuel et l'ignore.

STRESS

Stress et préoccupations de la vie courante peuvent altérer votre jugement et donc votre conduite. N'hésitez pas à en parler à votre responsable. Le stress peut également être déclenché par les zones embouteillées et les zones de travaux. Il est donc recommandé de préparer sa feuille de route.



COMPORTEMENT AU VOLANT

Téléphoner, consulter un dossier, manger, se maquiller... sont des distracteurs. La conduite est une activité à part entière, restez concentré et éteignez votre téléphone.

KIT D'URGENCE

En cas d'accident, pensez à porter un gilet de haute visibilité avant de sortir de votre véhicule (celui-ci doit donc être à portée de main dans l'habitacle). Installez un triangle de présignalisation à 30 mètres de votre véhicule et mettez-vous à l'abri (idéalement derrière la rambarde de sécurité).



PARTAGE DE LA ROUTE

Anticiper et comprendre son environnement : soyez attentifs aux autres. Balayez du regard pour rechercher l'information pertinente et ainsi anticiper d'éventuels dangers.

Communiquer avec les autres : être vu et bien compris est indispensable pour ne pas gêner et ne pas surprendre les autres usagers plus vulnérables que vous (les deux roues motorisés, les vélos et les piétons). Pensez à actionner vos clignotants suffisamment à l'avance pour signaler vos intentions de manœuvres.

Maîtriser sa vitesse et sa distance de freinage : adaptez votre allure et vos actions aux conditions (circulation, voirie, météo, trafic, signaux, piétons...) pour avoir le temps de réagir. À titre d'exemple, un véhicule qui roule à 110 km/h au lieu de 90 km/h augmente de 50 % sa zone de freinage.

Respecter les distances de sécurité : il est recommandé de laisser 2 secondes d'écart avec le véhicule qui vous précède. Sur autoroute, la distance de sécurité correspond à 2 lignes de la bande d'arrêt d'urgence.



CONTRÔLE D'ÉTAT DU VÉHICULE

Effectuez un tour de véhicule régulièrement. Identifiez les besoins de « petit entretien ». Vérifiez le bon fonctionnement des éclairages ainsi que des essuie-glaces.

Je suis acteur de ma sécurité
et de celle des autres usagers et je participe
à la diminution du nombre d'accidents
sur les routes

Retrouvez tous nos conseils et services de prévention sur :

axaprevention.fr

[@AXAPrevention](https://twitter.com/AXAPrevention)



AXA
prévention
La prévention responsable