



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFECTURE DE L'ARIÈGE

**DIRECTION
DÉPARTEMENTALE DES
TERRITOIRES**

SERVICE CONNAISSANCE ET ANIMATION
TERRITORIALES
ÉDUCATION SÉCURITÉ ROUTIÈRE
Dossier suivi par : Stéphanie GAUTHE
Tél : 05 61 02 15 03
courriel : stephanie.gauth@ariefge.gouv.fr

Lettre de la Sécurité Routière spéciale

« Pour des vacances sereines »

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
VIVRE, ENSEMBLE.

Préparer son départ 2/3

Qui veut voyager loin doit se ménager, partir en forme... et faire des pauses !

Partir en forme

**LA VEILLE
D'UN DÉPART EN VACANCES**

**5H DE SOMMEIL OU MOINS = 3 FOIS PLUS
DE RISQUE D'AVOIR UN ACCIDENT**

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

Prenez la route reposé.

Choisissez de partir le matin, plutôt que dans la soirée ou dans la nuit mais surtout pas après une journée de travail.

- Ne prenez pas d'alcool, de médicaments incompatibles avec la conduite. Evitez les repas copieux qui entraînent la somnolence. Bannissez le stress, l'énervement et tout ce qui peut contribuer à vous faire perdre de votre vigilance.
- Ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée.
- Prévoyez des occupations pour les enfants (livres, CD, jeux, etc.).

Sur la route

Même si vous avez déjà l'esprit ailleurs, n'oubliez jamais : sur la route, restez prudent. Prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- Ne surchauffez pas l'habitacle et aérez-le régulièrement.
- En été, évitez les longs trajets en pleine canicule et, si votre véhicule est climatisé, conservez une différence modérée entre la température extérieure et intérieure (4 à 5 °C maximum). Buvez beaucoup d'eau fraîche, mais non glacée, avant et pendant le trajet.
- Même si vous vous sentez en forme, arrêtez-vous au moins un quart d'heure toutes les deux heures, et relaxez-vous avec des étirements, ou une petite marche.
- Si vous avez écourté votre sommeil ou pris la route de nuit, augmentez la fréquence des pauses et faites une courte sieste pendant les arrêts.
- Dès les premiers symptômes de somnolence – bâillements, paupières lourdes – arrêtez-vous et dormez au moins vingt minutes.