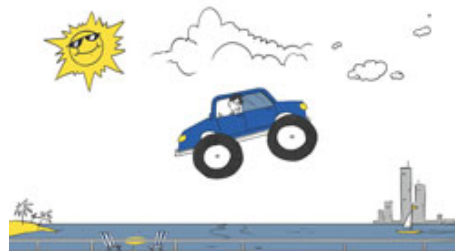


## 12 trucs et astuces pour votre bien-être sur la route en vacances



Chaque année à travers l'Europe, un nombre incalculable de touristes fait de longs voyages en [voiture](#) pour partir en vacances.

En 2013, 42% des européens ont utilisé un moyen de transport terrestre pour partir à l'étranger, dont 65% en voiture ou autre véhicule motorisé. Mais en voyage, il y a souvent de l'inattendu : **une voiture chargée, une famille agitée ou trop de chaleur.**

Des études ont montré que **32% des pannes et problèmes techniques arrivent sur la route des vacances** (Source: vab.be). Toutefois, **une bonne préparation et un planning judicieux** avant le départ rendront les vacances en voiture bien plus agréables.

Goodyear donne quelques [conseils](#) pour le bien-être sur la route des vacances avec une voiture plus sereine.

Préparation, conduite prudente et anticipation sont indispensables à un voyage sécurisé et plaisant.

### Avant de partir:

1. En été, 1 accident sur 6 est provoqué par des pneus mal gonflés. La pression doit être vérifiée quand les pneus sont « froids » avant le départ. Quand tous les membres de la famille et leurs bagages prennent place dans la voiture, elle est plus lourde. Le poids exerce alors une pression additionnelle sur les pneus. A pleine charge, la pression des pneus doit être augmentée, suivant les recommandations du constructeur de la voiture. Quand on tracte une remorque ou une caravane, la pression de gonflage des pneus arrière doit être majorée selon les cas. Attention, ne pas oublier de revenir à la pression préconisée par le constructeur après déchargement ou après avoir retiré la remorque ou la caravane !

2. Ne surchargez pas votre voiture, caravane ou camping-car, car trop de poids peut avoir un impact négatif sur sa tenue de route et vous pourriez être en infraction au code de la route si le poids réel dépasse le PTAC du véhicule. Ne chargez pas au-dessus de la ligne des sièges arrière et ne posez pas d'objet sur la plage arrière. Cela gênerait votre visibilité et augmenterait le risque que des objets soient projetés vers l'avant en cas de freinage d'urgence. Pour un véhicule [break](#), utilisez un filet de protection entre le coffre et l'habitacle pour empêcher cela. Si le coffre est plein, utilisez un coffre de toit ou une remorque. Ne chargez rien entre les passagers dans le véhicule.

3. Si vous tractez une caravane ou une remorque, assurez-vous que tout soit chargé en toute

sécurité. Vérifiez à deux reprises les lumières, freins, pneus, attelage et sangles de sécurité sur votre caravane ou remorque afin de tracter de manière responsable.

4. En route, soyez vigilant, surveillez les conditions de circulation et d'embouteillage, respectez les distances de sécurité et mettez vos clignotants. N'oubliez pas de regarder dans le rétroviseur pour surveiller aussi les véhicules qui vous suivent !

5. Avant de mettre vos bagages dans le coffre, pensez que les premiers chargés seront les derniers déchargés. Gardez à portée de main les objets dont vous pourriez avoir besoin pendant le voyage pour les atteindre facilement. Emportez nourriture, boissons, médicaments et distractions pour les enfants en quantité suffisante.

6. Préparez-vous à la possibilité d'avoir un pneu crevé pendant les vacances. Vérifiez l'équipement de votre voiture : roue de secours (vérifiez la pression), roue galette, bombe anti crevaison, ... Prenez le numéro de votre assistance routière. C'est gênant et surtout dangereux de devoir vider le coffre sur le bord de la route pour sortir la roue de secours ! Mieux vaut être prévoyant !

7. Les règles de conduite sont sensiblement les mêmes dans tous les pays d'Europe mais il existe quelques différences que vous devez connaître. Selon le pays, la limitation de vitesse diffère et ils ont parfois leurs propres règles non écrites. Par exemple, en France, en Allemagne et en Suisse, les dispositifs qui détectent les radars de contrôle de vitesse ne sont pas autorisés ; dans de nombreux pays européens, les feux de position sont obligatoires pendant la journée et, en Italie, il est interdit de rouler avec des pneus hiver en été.

8. Reposez-vous avant de prendre la route ! Sur les routes françaises, 1 accident sur 3 est dû à la fatigue ! (Source: vab.be). C'est pourquoi il est important de respecter votre biorhythme et de prendre le départ à un moment où votre corps a l'habitude d'être éveillé et actif. Prenez la route avant le rush si vous pouvez partir tôt ou différez votre départ ! Cela vous aidera à éviter les embouteillages ou de rouler sous un soleil de plomb.

#### Sur la route:

9. Un véhicule chargé est moins manœuvrable et il faut s'y habituer. De plus, voyager en famille avec des tonnes de bagages signifie plus de distractions et moins de visibilité. Un véhicule chargé peut avoir besoin de distances de freinage plus longues. La sécurité d'abord ! Véhicules chargés, routes encombrées et longs trajets. Lorsque vous serez sur la route cet été, adaptez votre conduite.

10. Évitez la surchauffe ! Selon certaines recherches, de grandes chaleurs ont un effet similaire à un taux d'alcoolémie de 0,5 gr dans le sang. Achetez des pare-soleil pour les vitres de la voiture. Planifiez aussi votre voyage pour conduire aux heures les plus fraîches de la journée.

11. Si vous voyagez en famille, gardez l'œil sur la route, surtout avec des enfants à l'arrière. Une voiture parcourt environ 30 mètres par seconde à la vitesse de 100 km/h. Se retourner trois secondes vers ses enfants peut faire une différence énorme.

12. Ne laissez jamais les animaux domestiques se déplacer librement dans la voiture ! Assurez-vous de les attacher avec un harnais de sécurité ou mettez-les dans une cage bien ventilée. L'animal risque non seulement d'être blessé en cas de manœuvre soudaine ou de freinage d'urgence mais les autres passagers peuvent également être blessés.

Â  
Â  
Â  
Â  
Â  
Â  
Â  
Â

Â  
Â  
Â  
Â  
Â  
Â  
Â  
Â

Source : Goodyear

Bdn, 05/08/2015