

# Risques estivaux... Quelques conseils\*

## 1. Le soleil: ami et ennemi

On a tendance à sous-estimer la chaleur à l'intérieur de l'habitacle. Sur base de mesures effectuées dans une voiture par une température extérieure variant entre 31 et 35°C, VAB a observé que la température intérieure pouvait monter jusqu'à 55°C et plus. Le volant a été mesuré dans certains cas à 65°C. Le record est détenu par un tableau de bord mesuré à 80°C.

Si vous partez en voyage vers un pays ensoleillé, une chaleur excessive ou le rayonnement brûlant du soleil entraînent souvent des problèmes physiques non négligeables.

### SYMPTOMES

- Déshydratation (conséquence d'un excès de soleil ou d'une diarrhée)
- Fatigue, problèmes de concentration
- Vertiges, suffocation, nausées
- Accélération du pouls
- Maux de tête
- Crampes musculaires

### RAFRAICHISSEZ LA VOITURE AVANT LE DEPART

- Protégez le pare-brise à l'aide d'un carton ou d'un pare-soleil.
- Étendez une serviette de bain sur le tableau de bord pour éviter le réchauffement par rayonnement.
- Garez la voiture de préférence à l'ombre.
- Ouvrez les portières pendant deux minutes. Avant de démarrer, réglez l'airco et le ventilateur au maximum pour évacuer l'air chaud.

### PREVENEZ LA CHALEUR EN COURS DE ROUTE

- Réglez l'airco 5 degrés en dessous de la température extérieure, mais jamais en dessous de 20°C.
- Veillez à disposer d'eau fraîche et de lingettes rafraîchissantes à bord.
- Évitez de rouler pendant les heures les plus chaudes de la journée (12 à 15 h).
- Veillez à une bonne ventilation. Pour faire circuler l'air frais dans l'habitacle, baissez une vitre à l'arrière et ouvrez partiellement la vitre avant côté conducteur.

### PREVENEZ LES INCONVENIENTS DE L'AIRCO

- Pensez à remplacer périodiquement les filtres de l'airco, car des filtres mal entretenus peuvent entraîner des allergies.
- Buvez suffisamment (de préférence de l'eau) pour prévenir la déshydratation, car l'airco assèche l'air et par conséquent les organismes.
- Humidifiez régulièrement vos yeux si vous portez des lentilles de contact.
- Orientez l'airco vers les vitres plutôt que vers le conducteur et les passagers.

## 2. Rouler de nuit: les risques sont souvent sous-estimés par ignorance

Bon nombre de voyageurs choisissent de rouler de nuit pour éviter l'affluence et les ralentissements les jours de gros départs. RRG émet néanmoins quelques réserves. En effet, un chauffeur sur deux a tendance à écourter sa nuit pour partir aux petites heures. Ce faisant, il prend d'énormes risques inutiles. En effet, près de 20% des accidents se produisant la nuit, sont imputables à la fatigue.

### POURQUOI IL VAUT MIEUX EVITER DE ROULER DE NUIT

- La lassitude et l'ennui s'installent plus vite la nuit en raison de l'obscurité.
- L'éclairage aveuglant des voitures roulant en sens inverse mettent votre concentration et votre vision à rude épreuve.
- Les enfants ont dû mal à trouver le sommeil et risquent de vous déconcentrer.
- Si vos passagers dorment, vous aurez encore plus de mal à rester éveillé.
- On déplore environ trois fois plus d'accidents la nuit qu'en journée.

Dès que vous reconnaissez les symptômes suivants, arrêtez-vous quelques instants sur le bord de la route.

1. Vos paupières s'alourdissent.
2. Vous ne vous souvenez pas de ce que vous avez fait ou vu sur les derniers kilomètres.
3. Vous baillez.
4. Vous zigzaguez et vous devez sans cesse corriger la trajectoire.
5. Vous vous retrouvez tout à coup à trop courte distance du véhicule qui vous précède.
6. Vous apercevez trop tard ou juste à temps un feu de signalisation.
7. Comme attiré par un aimant, vous vous rapprochez dangereusement des véhicules roulant en sens inverse.
8. Vous avez du mal à garder les yeux ouverts ou à fixer des objets.
9. Vous éprouvez des problèmes de concentration.
10. Vous dodelinez de la tête.

### COMMENT EVITER LA FATIGUE?

Pour partir frais et dispos, il vaut mieux respecter votre rythme habituel veille/sommeil.

- Veillez à dormir suffisamment la dernière nuit avant le départ.
- Ne partez jamais immédiatement après votre journée de travail sans avoir pris suffisamment de repos.
- Tenez compte de votre horloge biologique. Connaissez vos propres pics de forme et essayez de vous adapter. Partez au moment où vous vous sentez le plus frais et éveillé.
- Privilégiez les repas légers et évitez l'alcool.
- Ne vous fixez pas une heure de départ ou d'arrivée. Vous partirez nettement moins stressé.

### 3. Check-list avant le départ (en voiture)

#### CONDUCTEUR

- Adoptez une bonne position, le plus droit possible et les bras légèrement pliés. Veillez aussi à régler le siège par rapport aux pédales. Le sommet de l'appui-tête doit correspondre au sommet de votre crâne.
- Par rapport à une voiture qui roule à vide, une voiture chargée réagit différemment. Tenez compte de distances de freinage plus longues et adaptez votre style de conduite au changement de tenue de route. Abordez les virages avec prudence.
- Imposez-vous une pause de 20 minutes tous les 200 km ou toutes les 2 heures.
- En montagne, privilégiez le frein moteur afin d'épargner vos freins. En descente, adoptez le même rapport qu'en côte.
- Sur [www.vab.be](http://www.vab.be) - Rubrique Vos vacances - Trafic - Europe, vous trouverez les principales divergences entre les codes de la route en vigueur dans les différents pays européens.

#### COPILOTE

- Entretenez la conversation avec le conducteur afin d'éviter relâchement et somnolence.
- Emportez les cartes routières nécessaires, au cas où votre système de navigation tomberait en panne.

#### ENFANTS

- Pensez à emporter leurs jouets préférés, quelques livres ou bandes dessinées, de la musique et éventuellement des dvd.
- Prévoyez des pare-soleil pour les vitres latérales.

#### BAGAGES

- Evitez les bagages dans l'habitacle ou les bagages non fixés ou coincés. Ils pourraient s'avérer dangereux en cas d'accident.
- Répartissez les bagages de façon équilibrée dans la voiture, en mettant le plus de poids possible sur les essieux.
- Préférez un coffre de toit à une galerie. Respectez les consignes et les contraintes (voir instructions du fabricant).
- Un coffre de toit augmente la consommation. Si vous utilisez une galerie de toit classique, protégez vos bagages en les enveloppant d'une bâche.
- Plus souples, les sacs de voyage sont plus pratiques que des valises rigides.

#### VOITURE

- Avant de partir, faites inspecter votre voiture. Profitez de notre offre check up été en prenant rendez vous sur [www.renaultretailgroup.be](http://www.renaultretailgroup.be)
- N'oubliez pas de vérifier la pression des pneus, y compris celle de la roue de secours.
- Si au lieu d'une roue de secours traditionnelle, votre voiture est équipée d'une galette ou d'un kit de réparation, souvenez-vous que ces options n'apportent qu'une solution provisoire vous permettant de parcourir un nombre restreint de kilomètres à faible vitesse.
- Emportez des ampoules et des fusibles de réserve. C'est même une précaution imposée dans certains pays.

#### 4. L'heure idéale pour prendre la route et baromètre du trafic (voir annexe)

Pendant les mois d'été, les week-ends autour du 15 et le week-end de transition entre juillet et août sont traditionnellement les plus encombrés. En 2010, VAB prévoit les principales difficultés en Belgique au début du congé du bâtiment (qui coïncide avec la fête nationale flamande), soit le week-end des 9,10 et 11 juillet. Le temps sera aussi déterminant, puisque c'est souvent le soleil qui incite les touristes d'un jour à se rendre au littoral et qui influence le trafic sur nos routes. Mais ces deux facteurs sont imprévisibles... surtout à long terme.

En Europe, le week-end le plus chargé sera celui du 30 juillet au 3 août, puisque c'est celui où les vacanciers sur le départ croisent ceux qui rentrent. Ne sous-estimez pas non plus le week-end suivant, car bon nombre de touristes voudront éviter le week-end du 1<sup>er</sup> août et reporteront leur départ d'une semaine. N'oubliez pas que les pays méridionaux comme l'Espagne et l'Italie sont également en vacances au mois d'août.

##### Quelques conseils pour éviter les bouchons des gros week-ends:

- Vendredi: partez après 9h00 et vous aurez la chance de rouler environ 6 heures sans embouteillages
- Samedi: si vous partez après 13h00, vous roulez sans embouteillages
- Dimanche: journée sans gros ralentissements

Pour revenir en Belgique, privilégiez plutôt le vendredi ou prenez la route le dimanche matin

##### Légendes du baromètre du trafic:

**Orange:** trafic dense, perte de temps: 1-2 heures, jusqu'à 20 km de bouchons

**Rouge:** trafic très dense, perte de temps: 2-4 heures, jusqu'à 50 km de bouchons

**Noir:** à éviter, perte de temps: 4-6 heures, voire plus, plus de 50 km de bouchons

#### 5. Règles de circulation à l'étranger

Il n'existe pas (encore) de Code de la Route européen uniformisé. Sur [www.vab.be](http://www.vab.be) sous la rubrique Vos vacances - Infos trafic - Europe, vous trouverez, pays par pays, les principales divergences par rapport à notre code de la route.

#### 6. Vignettes, péage et télépéage

Les pays européens sont de plus en plus nombreux à imposer une vignette (achetée à l'avance ou sur place) ou un péage pour le tronçon d'autoroute, le pont ou le tunnel emprunté.

Comme la France est une des destinations préférées des Belges, ainsi qu'un important pays de transit, voici un aperçu des tarifs des principaux axes (sur base d'une voiture de tourisme ordinaire).

Au départ de Lille:

- Le Perthus: € 84,60 pour 1.133 km
- Bordeaux: € 65,30 pour 805 km
- Nice: € 83,40 pour 1.152 km

Au départ du Luxembourg:

- Le Perthus: € 66,70 pour 903 km
- Nice: € 63,50 pour 924 km

Avant le départ, faites le calcul. Se rendre à la Côte d'Azur par le Luxembourg reste plus économique que par Paris. A partir du littoral, la route via Reims est un peu plus longue et plus chère que par Paris, mais beaucoup moins chargée. N'oubliez pas non plus de tenir compte de l'affluence et des risques de ralentissements lorsque vous tracez votre itinéraire.

### **PEAGE**

Il arrive d'avoir à faire la file aux aires de péage. Certains automobilistes se trompent de portique et bloquent toute la file. Pourtant, des symboles indiquent clairement pour chaque portique les catégories de véhicules et les modes de paiement acceptés. Vous pouvez payer en espèces, avec une carte de crédit ou certaines cartes-carburant. A moins d'avoir opté pour le télépéage.

### **TELEPEAGE**

VAB distribue en Belgique les badges Télépéage Liber-t. Cette solution vous permet de franchir les portiques sans vous arrêter. Votre passage est automatiquement enregistré et votre compte débité. Plus besoin de faire la file. Vous empruntez les autoroutes françaises "en toute liberté". Plus d'infos sur les autoroutes, les vignettes et le télépéage sur [www.vab.be](http://www.vab.be).

### **VIGNETTES**

Les vignettes pour l'Autriche, la Suisse et la Slovénie sont en vente sur le site [www.vab.be](http://www.vab.be).

**RRG VOUS SOUHAITE DES VACANCES ESTIVALES 2010 SANS ENCOMBRE**

\*(dossier élaboré par le service d'information de VAB)

**Week-end vendredi 2 juillet - dimanche 4 juillet**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Rouge	Vert	Orange	Vert
samedi	Rouge	Vert	Orange	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Rouge	Vert	Vert	Rouge

**Week-end vendredi 9 juillet - dimanche 11 juillet**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Vert	Rouge	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Rouge	Vert
samedi	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Rouge

**Week-end vendredi 16 juillet - dimanche 18 juillet**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Rouge	Vert
samedi	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Orange	Orange	Vert	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Rouge

**Week-end vendredi 23 juillet - dimanche 25 juillet**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
samedi	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Orange	Orange	Vert	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Rouge

**Week-end vendredi 30 juillet - dimanche 1 août**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
samedi	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Rouge	Rouge	Orange	Orange	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Orange	Orange	Rouge	Vert	Rouge	Vert

**Week-end vendredi 6 août - dimanche 8 août**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
samedi	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Vert	Rouge	Vert	Orange	Rouge	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Rouge	Vert

**Week-end vendredi 13 août - dimanche 15 août**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Orange	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
samedi	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Vert	Orange	Vert	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Rouge	Vert

**Week-end vendredi 20 août - dimanche 22 août**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Orange	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Orange	Vert
samedi	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Vert	Orange	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Rouge	Vert

**Week-end vendredi 27 août - dimanche 29 août**

	Allemagne		France		Autriche		Suisse		Italie		Espagne		Slovénie	
	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour	Aller	Retour
vendredi	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Orange	Vert
samedi	Rouge	Rouge	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Vert	Rouge	Rouge	Orange	Vert	Rouge	Vert
dimanche	Vert	Orange	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Rouge	Vert

- Légende
- = trafic normal
  - = trafic dense, jusqu'à 20 km de bouchons
  - = trafic très dense, jusqu'à 50 km de bouchons, perte de temps: jusqu'à 4 heures
  - = trafic saturé, plus de 50 km de bouchons, perte de temps: > 6 heures