



Paris, le 27 juillet 2011

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Période du vendredi 29 au dimanche 31 juillet 2011

Somnolence au volant : appel à la plus grande vigilance

La somnolence, c'est la difficulté à rester éveillé, avec le risque d'endormissement, quelle que soit la longueur du trajet. Elle se manifeste par des bâillements et des paupières lourdes. La pause ne suffit plus, la solution la plus efficace : s'arrêter et faire un somme de 15 à 20 minutes ! L'endormissement au volant est à l'origine d'un accident mortel sur trois sur autoroute¹.

Généralités sur la période

Pour le grand chassé-croisé de l'été sur les routes de France, comme chaque année, de très importants flux de circulation sont attendus lors de ce week-end de transition entre les mois de juillet et d'août.

Samedi 30 juillet s'annonce comme la journée le plus difficile de l'été sur le plan de la circulation routière.

Dans le sens des départs, les premières difficultés sont à prévoir dès le vendredi 29 juillet. La circulation sera dense dans la nuit de vendredi à samedi ce qui pourra se traduire, à certains endroits, par des ralentissements, puis des bouchons très tôt le matin, voire même dans la nuit. **Il est donc déconseillé de circuler dans la nuit de vendredi à samedi. Il vaut mieux attendre dimanche 31 juillet pour prendre la route**, bien qu'un trafic chargé soit également prévu pendant cette journée.

Dans le sens des retours, de nombreux vacanciers vont remonter vers le nord du pays. Les flux de véhicules seront donc très denses sur les grands axes de liaison vendredi, samedi et dimanche. Bouchons et ralentissements sont également attendus sur les trajets en direction du nord.

Prévisions	Départs		Retours	
	Tendance nationale	Spécificité régionale	Tendance nationale	Spécificité régionale
Vendredi 29 juillet	Rouge	aucune	Vert	Orange sur la moitié est du pays
Samedi 30 juillet	NOIR	aucune	Rouge	aucune
Dimanche 31 juillet	Orange	aucune	Orange	aucune

Les conseils de circulation

Nous vous conseillons d'éviter de circuler le samedi 30 juillet :

- dans le sens des départs, de 5 heures à 18 heures, sur tous les grands axes et jusqu'à 22 heures sur l'A8 et l'A9 (rivages de Méditerranée) ;
- dans le sens des retours, de 10 heures à 16 heures, sur tous les grands axes au sud du pays (A8, A9, A63), localement jusqu'à 19 heures à Montpellier et jusqu'à 21 heures à Bordeaux et de 10 heures à 18 heures sur tous les grands axes au nord d'une ligne Valence-Bordeaux.

Dans le sens des départs, nous vous conseillons :

- **vendredi 29 juillet**, de prévoir d'arriver à destination avant 14 heures pour des trajets de longue distance ;
- **dimanche 31 juillet**, de préférer ce jour de départ mais : d'éviter de circuler sur le contournement de Paris, en Normandie et dans le nord en direction des plages entre 9 heures et 13 heures ; d'éviter de circuler sur l'A7 en vallée du Rhône, sur la RN205 en direction de l'Italie entre 10 heures et 17 heures et sur l'A8, l'A9 et l'A61 sur le pourtour de la Méditerranée, sur l'A63 et la RN10 entre Bordeaux et l'Espagne entre 10 heures et 15 heures.

Et dans le sens des retours, nous vous conseillons :

- **vendredi 29 juillet**, de traverser Lyon ou Bordeaux avant 11 heures dans un long trajet en direction du nord ; de prévoir une arrivée au niveau de Rouen ou de Paris avant 11 heures en revenant de l'ouest de la France ;
- **dimanche 31 juillet**, de préférer ce jour de départ mais d'éviter de traverser Lyon ou Bordeaux entre 11 heures et 21 heures ; d'éviter un retour vers une grande métropole entre 18 heures et 21 heures, voire minuit, s'il fait beau sur Paris et Lille.

¹ Source : Association des sociétés françaises d'autoroutes (ASFA)

Les conseils de sécurité routière

Se tenir informé des conditions de circulation

Préparez votre déplacement avant de prendre la route. Partir bien renseigné sur son itinéraire, ainsi que sur l'état du trafic en tenant compte de la météo, permet d'aborder toutes les étapes de son déplacement avec sérénité. Consultez les prévisions de trafic sur www.bison-fute.gouv.fr, et écoutez les radios d'information routière : France Info 105.5, France Bleu et 107.7 FM sur autoroute.

Vérifier son véhicule

Avant de partir, vérifiez l'état général de votre véhicule. Vérifiez la présence dans votre véhicule du gilet de sécurité et du triangle de pré-signalisation qui sont obligatoires.

En été, vous êtes nombreux à utiliser votre deux-roues motorisé. Vérifiez l'état et le gonflage de vos pneus, pensez à votre équipement (casque homologué de moins de 5 ans et sanglé, gants, vêtements couvrant bras et jambes, aux couleurs voyantes ou mieux, des vêtements portant des bandes rétro-réfléchissantes), soyez particulièrement attentif à l'état des chaussées.

Si vous tractez une caravane ou une remorque, **roulez bien à droite et effectuez toute manœuvre (arrêt, dépassement, traversée d'une intersection) avec une grande prudence car un temps plus long vous sera nécessaire.**

Conduire responsable

Adaptez votre vitesse et respectez les distances de sécurité. Respectez les limitations de vitesse et gardez une distance de sécurité confortable (au minimum deux secondes avec le véhicule qui précède) notamment par temps de brouillard, par temps de pluie ou lorsque la chaussée est mouillée après une averse. Ne vous laissez pas surprendre.

Celui qui conduit ne téléphone pas et ne manipule pas d'écran tactile : n'oubliez pas qu'au volant c'est la messagerie qui répond ou l'un de vos passagers. Dispensez-vous aussi de tout autre comportement susceptible de détourner votre attention de la conduite.

Tout le monde boucle sa ceinture de sécurité. 1 personne = 1 place = 1 ceinture. Vérifiez que les jeunes enfants sont bien installés dans un siège adapté à leur taille, leur poids et leur âge.

Au volant, la vue c'est la vie. Si vous devez porter des lunettes de soleil par temps lumineux, n'oubliez pas que leurs verres ne doivent pas être trop foncés pour ne pas altérer la vision des couleurs. Les verres les plus foncés, de catégorie 4 (norme n'EN 1836) sont fortement déconseillés pour la conduite d'un véhicule. Si votre vue est corrigée, il est indispensable de porter des lunettes de soleil adaptées à votre vue. Faites régulièrement contrôler votre vue, véritable capital de sécurité, et portez une correction adaptée si nécessaire.

N'oubliez pas, **en cas de panne** sur la chaussée ou ses abords : d'allumer les feux de détresse, d'endosser votre gilet de sécurité avant de sortir du véhicule, de placer le triangle de pré-signalisation à environ 30 mètres de l'obstacle à signaler, sauf sur autoroute ou quand cette opération constitue une mise en danger manifeste.

L'alcool et la conduite sont incompatibles. L'alcool est responsable de 1 150 morts sur les routes de France par an. Si vous avez consommé de l'alcool ou si une personne de votre entourage a bu, attendez que l'alcool soit éliminé par l'organisme avant de reprendre la route. Pour s'assurer que vous êtes en état de reprendre le volant, soufflez dans un éthylotest aux normes NF. Ne laissez pas quelqu'un qui a bu reprendre le volant. Ne consommez jamais de produits stupéfiants ni de médicaments incompatibles avec la conduite.

Tenir compte des conditions météo

Pluie : allongez de façon significative les distances de sécurité. Il faut plus de distance pour s'arrêter sur chaussées mouillées. Rappelons que lorsqu'un automobiliste roule à 50 km/h sur route sèche, il doit parcourir une distance de 28 mètres pour arrêter son véhicule. À 90 km/h, 70 mètres sont nécessaires. **Assurez-vous en permanence de bien voir et d'être bien vu.**

Soyez attentifs aux risques liés à la chaleur. Veillez à vous hydrater régulièrement tout comme les bébés, les enfants et les personnes âgées qui se trouvent à bord de votre véhicule. Équipez votre véhicule de pare-soleil sur la lunette arrière et sur les vitres latérales arrières. Vérifiez l'état des pneumatiques avant et pendant le trajet.

L'éco-conduite est un comportement de conduite citoyen permettant de réduire le risque d'accidents de la route (de 10 à 15 %), de réduire sa consommation de carburant (jusqu'à 15 % d'économie) et de limiter les émissions de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique.

