

#1

Somnolence au volant : attention danger !

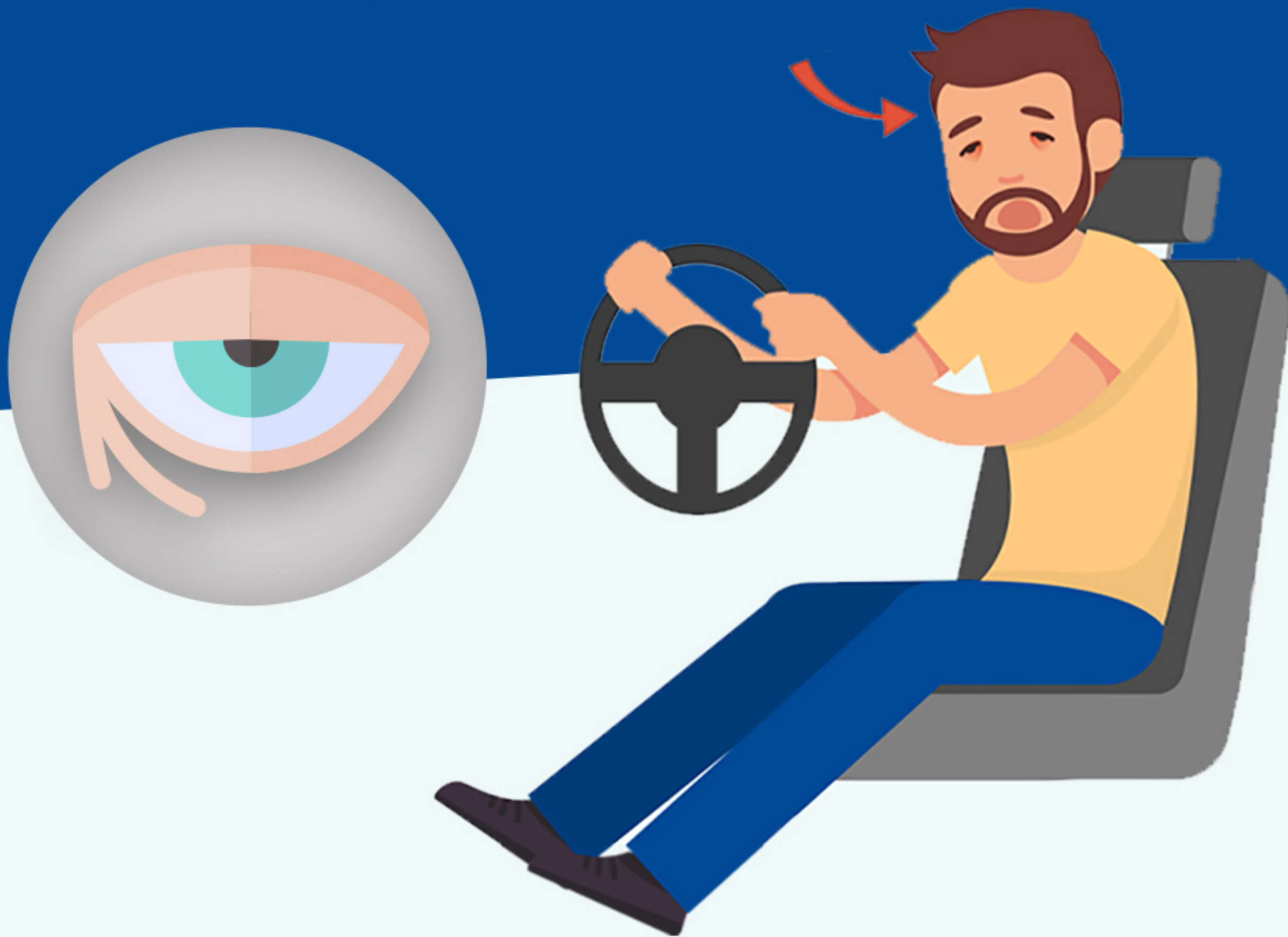


Les signes qui doivent vous alerter

Somnolence au volant

Picotement des yeux

SIGNE D'ALERTE



Somnolence au volant

Baillements répétés

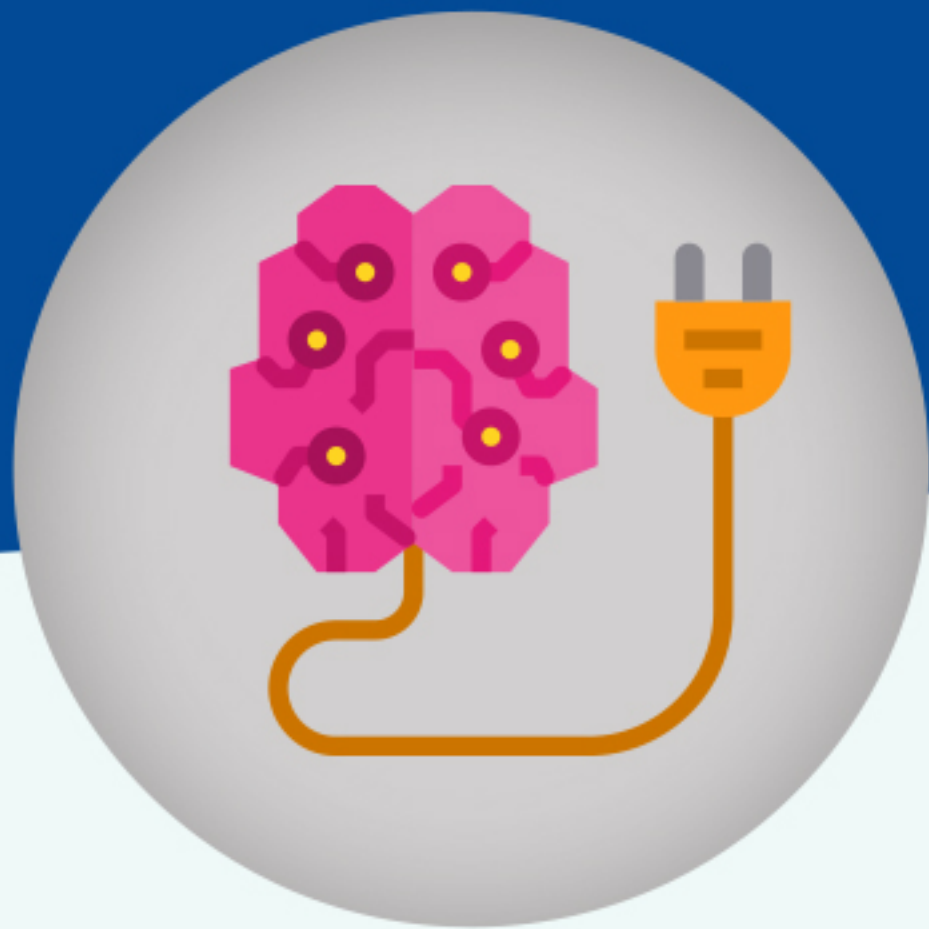
SIGNE D'ALERTE



Somnolence au volant

Difficulté à se concentrer

SIGNE D'ALERTE



Somnolence au volant

Fourmillement dans les jambes

SIGNE D'ALERTE



Somnolence au volant

Besoin incessant de changer de position

SIGNE D'ALERTE



Somnolence au volant

Des raideurs dans la nuque et le dos

SIGNE D'ALERTE



Somnolence au volant

Une seule consigne :
dès les premiers
signes d'alerte,

ARRÊTEZ-VOUS !

STOP!



#2

Somnolence au volant : attention danger !



Nos conseils pour éviter les risques

An illustration of a hand holding a stop sign. The hand is light-skinned and is gripping a grey pole. The stop sign is red with rounded corners and the word "STOP!" in white, bold, sans-serif capital letters. The background is a light blue gradient.

STOP!

Dès les premiers signes d'alerte,
arrêtez-vous !

Même s'il ne vous reste que quelques kilomètres à parcourir, faites une pause sur une aire de repos.



Aire de repos

Aire de service



Pour récupérer,
faites une sieste
de 15 à 20 minutes.



Après votre sieste,
marchez et hydratez-vous
avant de reprendre le volant.



La veille du départ,
**dormez bien après un
repas léger sans alcool.**



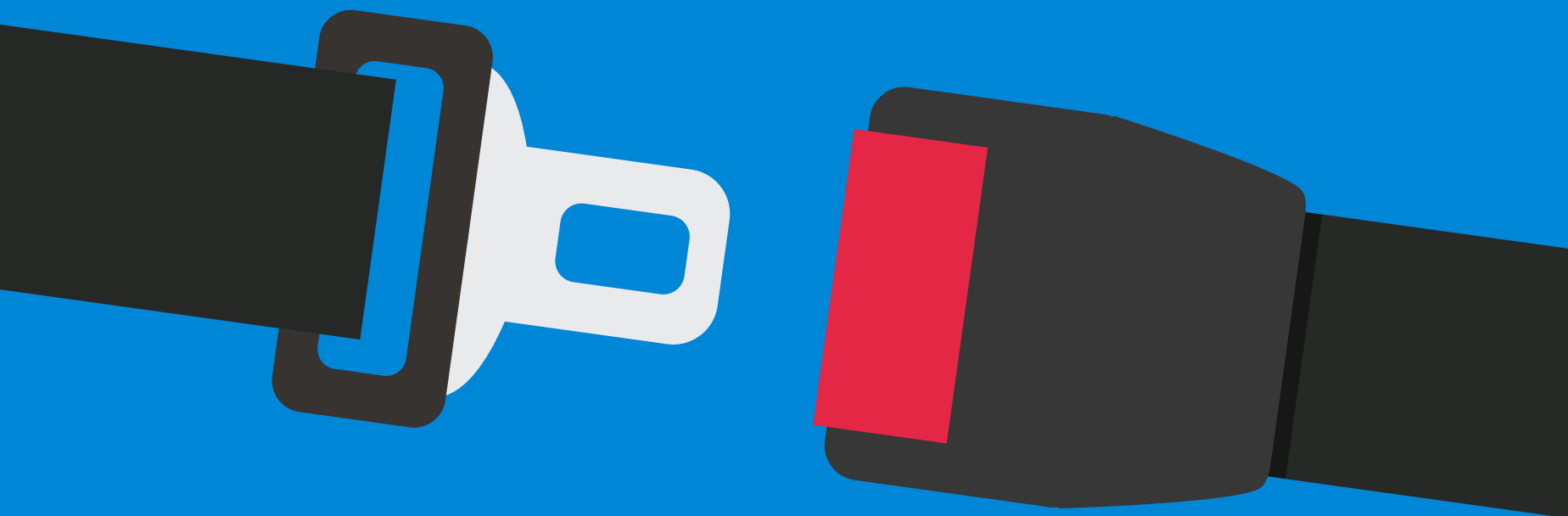
ATTENTION !

Certains médicaments sont
contre-indiqués pour la conduite.



À l'avant, à l'arrière,

on la boucle !



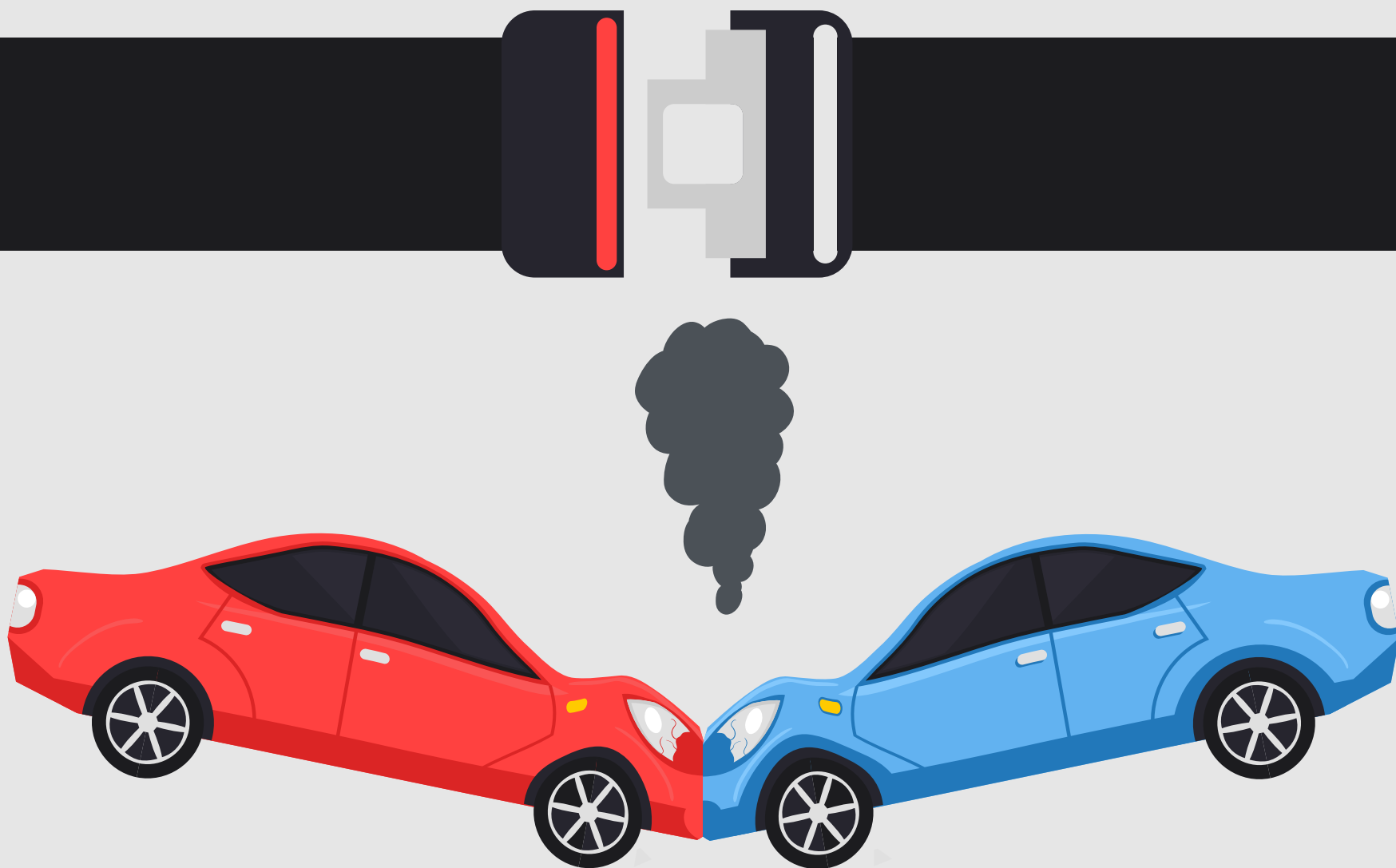
LA CEINTURE DE SÉCURITÉ : **Une compagne de route obligatoire**

et vitale



21 % des tués sur autoroute

n'avaient pas attaché leur ceinture



Source : ASFA Chiffres clés 2020 Accidents mortels autoroutes concédées

Ne pas boucler sa ceinture c'est :



Dangereux pour le conducteur et les passagers,



risquer une amende de 135 €...



... et un retrait de 3 points pour le conducteur non attaché.

DES ENFANTS À BORD ?

Utiliser un système adapté
à leur âge et à leur morphologie



**S'assurer avant de démarrer
qu'ils sont bien attachés**

VOS ANIMAUX SONT DU VOYAGE ?

**Opter pour un harnais
ou une caisse de transport**



Trop de déchets jetés sur les aires d'autoroutes



STOP AUX INCIVILITÉS !



Adoptez le geste citoyen !

Un déchet jeté au sol est une **incivilité qui met en danger les autres usagers et les agents** qui doivent ramasser.

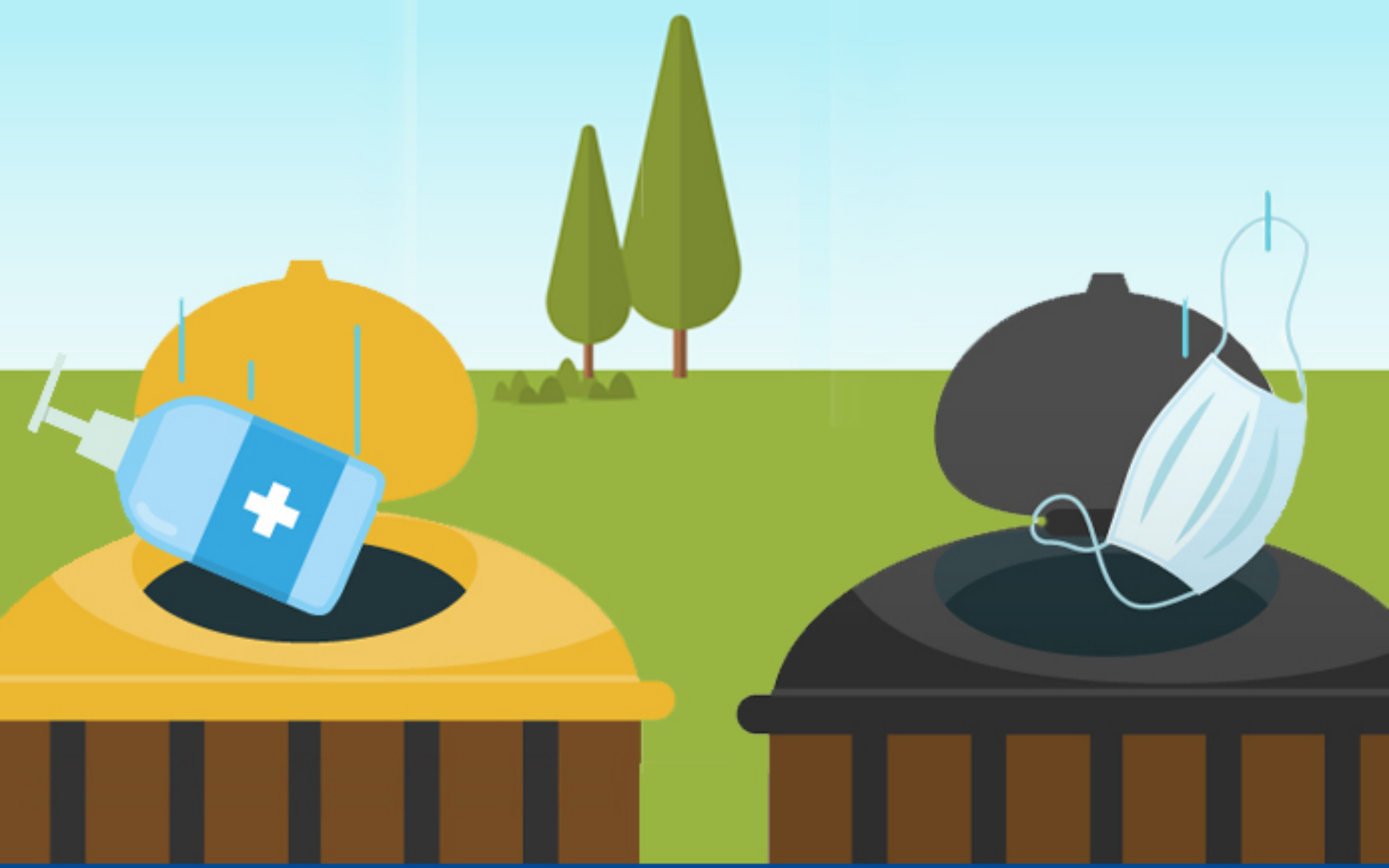


Une seule destination
pour vos déchets :
la poubelle !



Profitez d'une pause
pour jeter vos déchets.

**100% des aires sont équipées
pour le tri sélectif !**



Vigilance santé !

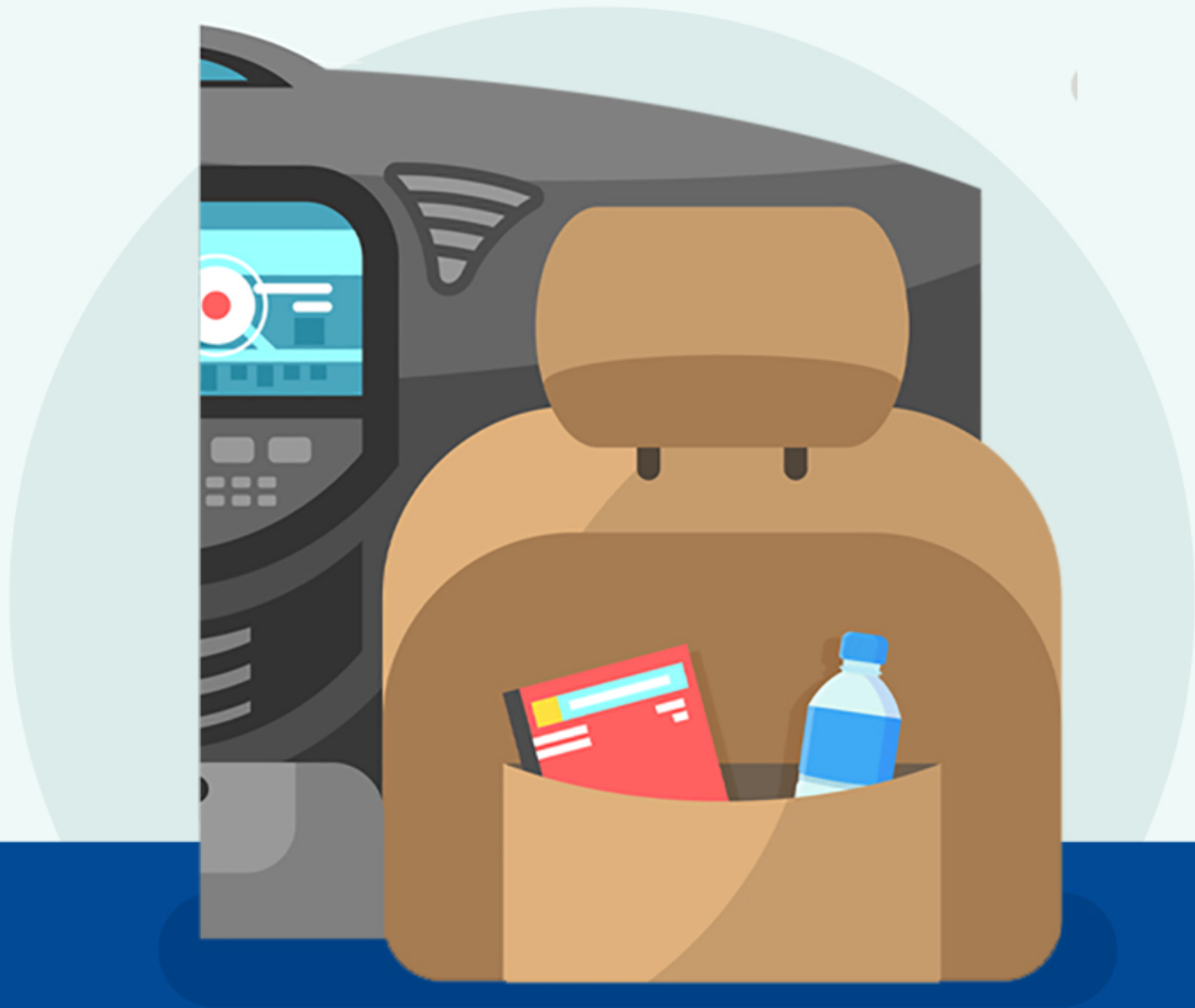
Masques ou flacons de gel
jetés au sol contribuent à
la propagation du virus

Le chargement du véhicule : c'est simple !





Dans le coffre,
placez les bagages les plus lourds
le plus bas possible.



Dans l'habitacle, fixez bien les objets,
pour éviter qu'ils ne se transforment
en projectiles en cas
de freinage brutal.



Sur le toit, utilisez des sangles,
pour bien arrimer le chargement
et assurer sa stabilité.

Assurez-vous que rien ne flotte au vent.



Le chargement du véhicule : c'est simple !

**Pour garantir votre sécurité
et celles des autres automobilistes**



Le chargement du véhicule : c'est simple et en plus....

**Moins de consommation
de carburant
et une meilleure tenue de route**