

ROUTE DES VACANCES ET CONDUITE DE NUIT

Des conseils pour y voir clair

LA NUIT, LES PERFORMANCES VISUELLES DIMINUENT



La faible luminosité crée un phénomène appelé « myopie nocturne » qui ne touche pas que les myopes. L'œil met plus de temps à « faire le focus »

CELA PEUT ENTRAÎNER ...



... une baisse temporaire de l'acuité visuelle de 1 à 3 dixièmes



... une réduction du champ visuel



... une dégradation de la vision des contrastes, des reliefs et des couleurs

LES BONS RÉFLEXES



SOYEZ VIGILANT et adaptez votre vitesse et votre distance de sécurité avec les autres véhicules



PORTEZ VOS LUNETTES de vue même si votre correction est légère



OPTEZ POUR DES VERRES SPÉCIALISÉS POUR LA CONDUITE DE NUIT : de teinte ambrée pour une meilleure perception des contrastes

BON À SAVOIR



SE PROTÉGER DE L'ÉBLOUISSEMENT est important de jour comme de nuit



LES PHARES DES VOITURES OU L'ÉCLAIRAGE PUBLIC sont source d'éblouissement surtout si vous portez des lunettes



AVEC L'ÂGE, la récupération des fonctions visuelles après un éblouissement est plus lente

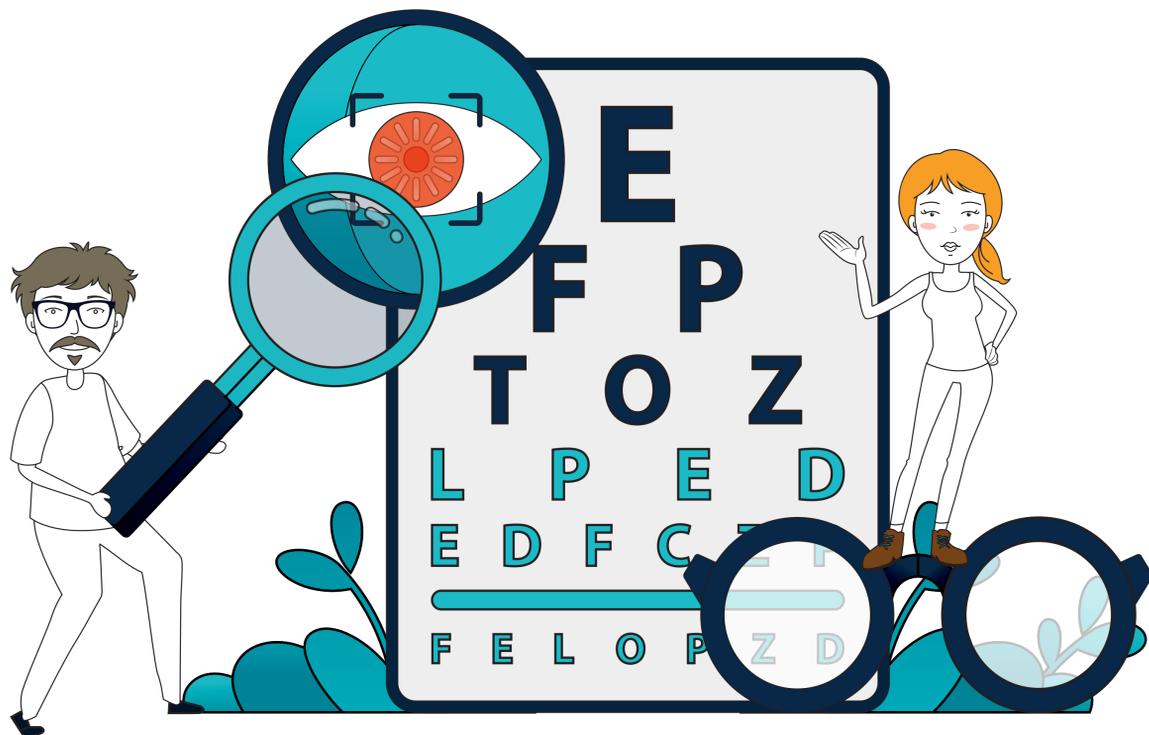


DES TRAITEMENTS DE VERRES EXISTENT pour limiter l'effet de halo lumineux venu des autres véhicules et de l'éclairage de la ville ou de la route. Demandez conseil à votre opticien

ROUTE DES VACANCES ET VISION

Ne « perdez pas de vue » votre sécurité

1 Avant de partir, contrôlez votre véhicule... ET VOTRE VUE !



ÉVALUEZ VOTRE VISION

et détectez un éventuel
trouble de la vue grâce à un
test de vue en ligne.

test-de-vue.essilor.fr



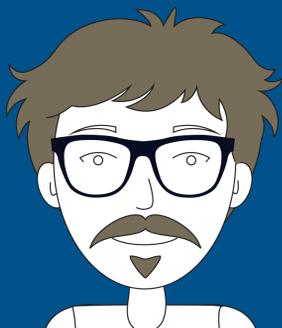
Ces tests ne remplacent pas une visite chez un professionnel de la vue
(ophtalmologistes, opticiens, orthoptistes...)

2 PORTEZ VOS LUNETTES DE VUE même si votre correction est légère

Vous portez des lentilles ?

Prévoyez une paire de lunettes sur vous
quand vous conduisez.

Les températures estivales et la climatisation
peuvent accentuer la sécheresse oculaire et
rendre le port des lentilles inconfortable.



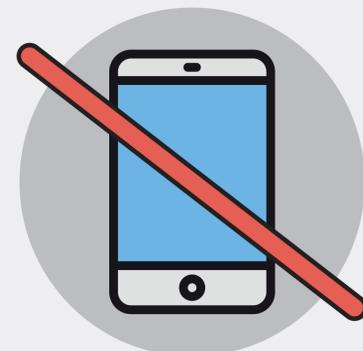
3 PROTÉGEZ-VOUS DES UV ET DE L'ÉBLOUISSEMENT PORTEZ VOS LUNETTES DE SOLEIL ! Optez pour des verres adaptés à votre sensibilité (verres photochromiques, polarisants...)



Les verres solaires
de catégorie 4, les plus foncés,
sont inadaptés pour la conduite.



5 GARDEZ LES YEUX SUR LA ROUTE Distractions = danger



**PAS DE
SMARTPHONE**



GPS :

programmez votre trajet avant votre
départ et placez-le de manière à ce
qu'il n'obstrue pas votre visibilité

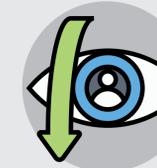
QUELQUES CHIFFRES POUR Y VOIR CLAIR



90 % des informations
nécessaires à la conduite
passent par la vue



Sur 40 millions de conducteurs,
20% auraient
un défaut visuel non corrigé



Près d'1 million d'entre eux
roulent avec une **acuité des
2 yeux inférieure à 5/10^e**



25% des conducteurs
ne portent pas leurs
lunettes au volant



Près d'1/4 **des accidents
de la route** seraient liés
à des troubles de la vue

SOYEZ « ÉBLOUIS » PAR VOTRE ÉTÉ mais pas sur la route...

PROTÉGEZ-VOUS DES UV



L'été, la lumière vive du soleil augmente le **BESOIN D'UNE PROTECTION UV**



À L'INTÉRIEUR D'UNE VOITURE :

vous êtes exposé à la lumière du soleil sous tous les angles, même par temps nuageux : sous un ciel voilé, seuls 5 à 10 % des UV sont filtrés



UN PARE-BRISE ANTI-UV ET DES VITRES TEINTÉES ne sont pas des protections suffisantes

PORTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL !

BON À SAVOIR



LA TEINTE DE VOS VERRES ne vous protège pas des UV, mais de l'éblouissement



Vérifiez que vos lunettes portent un **MARQUAGE CE**



FIEZ-VOUS À L'INDICE E-SPF (Eye-Sun Protection Factor) qui va de 2 à 50+ : plus ce chiffre est élevé, meilleur est votre niveau de protection contre les UV

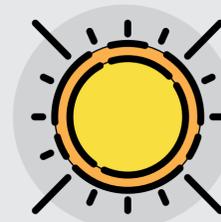


Les verres solaires de catégorie 4, les plus foncés, sont inadaptés pour la conduite

PROTÉGEZ-VOUS DE L'ÉBLOUISSEMENT



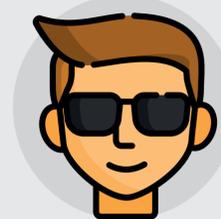
9 PERSONNES SUR 10 SONT SENSIBLES À LA LUMIÈRE et sont gênées quand elles sont éblouies



LES VARIATIONS DE LA LUMINOSITÉ par temps voilé, à la sortie d'un tunnel ou la lumière des phares des autres véhicules occasionnent **INCONFORT ET FATIGUE VISUELLE**



L'ÉBLOUISSEMENT = DANGER car il réduit votre temps de réaction



DES SOLUTIONS EXISTENT : OPTEZ POUR DES VERRES ADAPTÉS

- Les verres photochromiques sont des verres clairs qui s'obscurcissent selon la luminosité. Ils protègent de l'éblouissement et s'adaptent à toutes les conditions météorologiques. Certains sont même prévus pour se teinter même sous un pare-brise traité contre les UV !

- Les verres polarisants éliminent la lumière réfléchie par le bitume ou les véhicules alentour