

# Les clés d'une bonne conduite

CONTRAIREMENT À CE QU'ON PEUT CROIRE, LA CONDUITE D'UN VÉHICULE COMPORTE CERTAINES DIFFICULTÉS. LORSQUE VOUS CONDUISEZ, VOUS DEVEZ CONSTAMMENT ANALYSER ET PRENDRE DES DÉCISIONS EN FONCTION DE VOS CONNAISSANCES ET DE L'INFORMATION QUE VOUS PERCEVEZ EN CIRCULANT. VOUS DEVEZ PRÉVOIR CE QU'IL FAUT FAIRE EN PLUS D'ANTICIPER LES RÉACTIONS DES AUTRES. OUF ! CELA DEMANDE UNE ATTENTION SOUTENUE ET UNE ATTITUDE EXEMPLAIRE AU VOLANT. POUR Y ARRIVER, SERVEZ-VOUS DES TROIS CLÉS MAÎTRESSES DE LA BONNE CONDUITE : VISIBILITÉ, VIGILANCE ET PRUDENCE. ELLES VOUS METTRONT À L'ABRI DES ACCIDENTS.



par **MARTINE CHARETTE**  
Conseillère en  
hygiène industrielle,  
Auto Prévention

## >>> LA VISIBILITÉ

La conduite automobile est avant tout basée sur la vision. C'est que l'œil reçoit 90 % des informations essentielles à la conduite. De là, l'importance de conduire avec des capacités visuelles optimales ou de porter



LE LAVE-GLACE, UN ESSENTIEL DE LA CONDUITE EN HIVER

des verres correcteurs au besoin. Le vieillissement ou l'état de santé peuvent entraîner une détérioration progressive de l'acuité visuelle. Aussi, si vous soupçonnez une quelconque faiblesse visuelle, consultez un opticien et rappelez-vous que les lunettes sont beaucoup plus confortables que la chaise roulante!

Les glaces du véhicule doivent être bien propres avant de partir. En

hiver, vérifiez régulièrement le niveau de lave-glace et le fonctionnement des essuie-glaces. Afin de ne pas réduire votre champ de vision à travers les glaces du véhicule, évitez de suspendre des objets au rétroviseur, ou d'en placer sous le pare-brise ou devant les glaces de côté et la lunette arrière.

L'éblouissement par le soleil gêne énormément la conduite, particulièrement en début et en fin de journée. Pour prévenir la fatigue visuelle, munissez-vous de lunettes de soleil à branches fines. Les modèles à larges branches diminuent l'étendue du champ visuel.

Évitez de prendre la route dans des conditions de tempête, poudrierie, grêle, averse abondante ou brouillard. Si vous êtes déjà en route, réduisez votre vitesse de manière à pouvoir vous immobiliser à l'intérieur de l'espace visible. Si la visibilité est trop restreinte, quittez la chaussée, éloignez-vous-en le plus possible, puis activez vos feux de détresse.



LES LUNETTES DE SOLEIL, DES INDISPENSABLES

## >>> VIGILANCE

Pour conduire, il faut demeurer alerte et en pleine possession de tous ses moyens. Soyez donc attentif aux situations temporaires qui affectent votre vigilance au volant. Par exemple, la fatigue qui vous guette après un repas copieux, un manque de sommeil, un parcours monotone, etc. Lorsque la somnolence se manifeste, un repos de quelques minutes demeure le seul moyen de retrouver la forme.

Prenez garde à la consommation de certains médicaments destinés à combattre l'anxiété, la dépression, les allergies ou le rhume. Lisez l'étiquette du produit ou informez-vous auprès de votre pharmacien sur les effets que peut avoir le médicament

sur votre capacité de conduire.

Abstenez-vous de conduire si vous avez consommé des drogues ou de l'alcool ou lorsque vous êtes sous le coup d'émotions fortes comme la colère ou le chagrin.


Si le cellulaire est très utile, il ne fait pas bon ménage avec la conduite d'un véhicule. Pour éviter tout danger, éteignez votre téléphone avant de prendre la route. Si vous devez absolument l'utiliser, rangez-vous dans un endroit sécuritaire ou demandez à un passager de prendre l'appel. Évitez d'accorder trop attention à d'autres sources de distraction comme le choix d'une station radiophonique, la recherche d'un objet, etc.

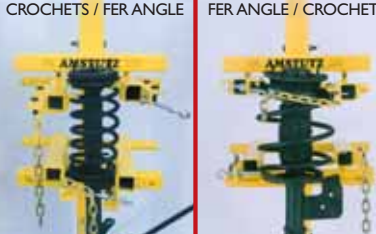


NE VOUS LAISSEZ PAS DÉRANGER  
PAR VOTRE CELLULAIRE

## >>> PRUDENCE

Verrouillez les portières du véhicule pour éviter qu'un intrus ne s'introduise dans le véhicule ou qu'il ne s'attaque à vous. Planifiez votre parcours avant de prendre la route et informez-vous de l'état de la circulation. Les embouteillages et les ralentissements de circula-

tion sont propices à diverses réactions de la part des conducteurs. Si vous côtoyez un conducteur agressif, demeurez calme, cédez le passage, évitez le contact visuel et ne réagissez pas aux paroles ou aux gestes provocateurs. 

CROCHETS / FER ANGLE	FER ANGLE / CROCHETS
	
<h1>AMSTUTZ®</h1>	
<h2>COMPRESSEUR POUR RESSORTS HYDRAULIQUES 3 TONNES</h2>	
<p>Le système à double crois avec son auto-verrouillage sur 4 bras qui s'ajuste individuellement à la verticale, vous offre une sécurité sans pareille. S'adapte sur 99% des jambes</p>	
	<p>de suspension avec ressort de 3" à 12" de diamètre, concentrique ou non. Chaque bras peut être utilisé avec un crochet ou un fer angle. Ainsi, en choisissant la combinaison idéale, le ressort ne sera compressé qu'au minimum, réduisant alors la possibilité de l'affaiblir.</p> <p>L'ajustabilité des bras permet de remettre le ressort dans son assiette comme il se doit, et ce, <b>SANS DÉLAI.</b></p>
<p><b>Amstutz® Distribution inc.</b></p>	
<p>R.R. 1, North Lancaster Ontario K0C 1Z0</p>	
<p><b>(613) 347-1124</b></p>	
CROCHETS / CROCHETS	FER ANGLE / FER ANGLE
	