

# Restez vigilant ! 7 conseils pour rouler de nuit en toute sécurité

Samedi 7 novembre à 2 heures, nous passerons à l'heure d'hiver. Si cela nous fera gagner une heure de sommeil, cela nous fera aussi perdre une heure de lumière pour conduire.

D'après le [National Safety Council](#) (organisation qui promeut la santé et la sécurité aux États-Unis), 50 % des accidents mortels ont lieu la nuit, avec un pic entre octobre et mars, entre 16 h et 19 h 50. Et ce, malgré un trafic plus faible.

Pour vous préparer pour le changement d'heure, voici 7 conseils pour conduire de nuit en toute sécurité.

- 1. Utilisez vos feux de route** – assurez-vous que les phares de votre camion sont correctement ajustés. Dans l'obscurité, utilisez vos feux de route dès que la sécurité le requiert. Ceux-ci vous permettent de voir deux fois plus loin devant (à au moins 100 m) que les feux de croisement (30 m). Passez aux feux de croisement lorsque vous êtes à moins de 150 m d'un véhicule en sens inverse.
- 2. Ralentissez** – indépendamment de sa vision, il est évident qu'on ne voit pas aussi bien la route de nuit que de jour. La nuit, vous devez donc toujours respecter les limites de vitesse, voire aller encore moins vite si les intempéries ou d'autres conditions limitent votre visibilité.
- 3. Limitez l'éblouissement** – en seulement 5 secondes, un camion qui roule à 90 km/h parcourt la longueur d'un terrain de football. Donc 5 secondes d'aveuglement causé par l'éblouissement peuvent être dangereuses. Réduisez ce risque en gardant un pare-brise propre. Remplacez fréquemment vos balais d'essuie-glace. Réduisez les lumières de votre tableau de bord.
- 4. Détournez-vous des lumières en sens inverse** – regarder les phares de la circulation en sens inverse peut causer de l'inconfort et réduire le temps de réaction. Lorsque les lumières vives arrivent vers vous, regardez vers le centre ou le bord droit de la route jusqu'à ce que le véhicule passe. Ajustez également vos rétroviseurs pour ne pas être dérangé par les phares et feux de route des autres conducteurs.



- 5. Restez très vigilant** – la conduite de nuit comporte de nombreux dangers, y compris un risque accru de collisions avec la faune, le bétail et les automobilistes en état d'ébriété. Soyez conscient de ces risques et restez à l'affût.
- 6. Connaissez vos limites** – selon la [National Transportation Highway Safety Administration \(NHTSA\)](#), environ 100 000 accidents signalés par la police se produisent chaque année en raison de la somnolence au volant, avec des pics observés entre 00 h-2 h et 4 h-6 h. Planifiez sept heures et demie de sommeil par nuit. Sachez identifier la fatigue et arrêtez-vous immédiatement pour prendre une pause.
- 7. Contrôlez vos yeux.** – l'[American Optometry Association](#) recommande de passer un examen de la vue au moins une fois tous les deux ans, même si vous ne portez pas de lunettes, et au moins une fois par an si vous portez des lunettes ou si vous avez des problèmes de vision.