



L'ETAT PHYSIQUE DU CONDUCTEUR

- La conduite demande une attention toute particulière pour détecter les indices de la circulation. Le conducteur doit également éviter de surprendre et d'être surpris par la circulation. Pour conduire dans les meilleures conditions, l'automobiliste devra prendre soin de lui-même en ayant une condition physique adaptée à la conduite automobile. Le conducteur observera quelques consignes avant de prendre la route.

Quelques conseils avant de partager la route :

- S'installer correctement au volant. Une bonne position évite bien souvent le mal de dos.
- Partir en forme, en connaissant à l'avance son itinéraire ou en utilisant un **GPS**.
- Prévoir lors d'un long trajet une pause de **15 minutes** toutes les **2 heures** de conduite pour s'oxygéner et marcher un peu pour faciliter la circulation sanguine.
- Utiliser la radio pour couper la monotonie sur long parcours autoroutier par exemple.
- S'alimenter correctement et boire de l'eau régulièrement lors de fortes chaleurs.
- Aérer votre véhicule en ouvrant légèrement les vitres.
- Éviter de chauffer exagérément l'habitacle du véhicule car un excès de chaleur favorise l'endormissement.
- S'arrêter et dormir un peu si nécessaire.

L'acuité visuelle :

« **La vue c'est la vie** » Ce slogan publicitaire des années 90 est encore de nos jours d'actualité. La plupart de nos sens sont en éveil lors d'une conduite automobile et la vision est forcément le sens le plus utilisé pour :

- **VOIR**
- **PERCEVOIR**
- **DETECTER**

les indices de la circulation.



- **De combien doit être mon acuité visuelle ?**

Le code de la route impose pour pouvoir conduire, une vision minimale de **5/10** pour l'ensemble des deux yeux.

Cette vision se fera avec ou sans correction c'est-à-dire avec lunette ou lentille cornéenne.



CAS PARTICULIER :

Dans le cas où un œil a une acuité inférieure à 1/10ème ou nulle l'autre œil doit avoir une acuité d'au moins **6/10ème**.

