

Bien voir pour bien conduire

La vue est le sens qui permet de capter jusqu'à 90% des informations nécessaires à la conduite automobile. Toutefois, il ne suffit pas d'avoir une bonne vision pour bien conduire. Il faut aussi développer de bonnes habitudes visuelles pour saisir rapidement un maximum d'informations.

Des règles élémentaires avant de démarrer

Des études ont montré qu'un automobiliste sur trois présente un défaut visuel et l'ignore. Faire contrôler sa vue régulièrement et si nécessaire la faire corriger, font partie des règles élémentaires à respecter avant de prendre le volant.

- Quand le temps est lumineux, portez des lunettes de soleil de qualité, traitées contre les ultraviolets.
- Ce qui affecte la santé affecte également la vision. Évitez de conduire si vous êtes fatigué. Attention, certains médicaments (pour la plupart signalés par un triangle Danger Somnolence) peuvent fausser votre appréciation des distances et de la vitesse.

Le véhicule: pour une visibilité optimale

- Avant le départ, nettoyez le pare-brise, les vitres et les rétroviseurs, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur du véhicule, ainsi que vos propres lunettes ou votre visière pour les motards.
- Nettoyez régulièrement les phares et les feux de votre véhicule.



Apprendre à voir vite

Outre une bonne vision, la conduite demande un apprentissage méthodique du regard.

- Restez vigilant. Votre attention doit rester soutenue afin de sélectionner les informations pertinentes pour la conduite : objets en mouvement, signalisation, indices de danger, etc. Vous devez être en mesure de réagir instantanément à tout événement survenant dans le champ visuel.
- Gardez les yeux en mouvement d'une source d'informations à l'autre. Outre la chaussée, surveillez en particulier les trottoirs et les intersections.

Apprendre à voir loin

Conservez une distance de sécurité suffisante avec les véhicules vous précédant. Il peut en effet se passer 1 à 2 secondes entre la perception visuelle d'un obstacle et le premier geste de réaction. Or, en 1 à 2 secondes, à 60 km/h, on parcourt déjà entre 17 et 34 mètres.

Attention : la fatigue augmente le temps de réaction et la vitesse augmente la distance de freinage.

Pour réagir à temps, il faut donc regarder loin, très en avant.

Apprendre à voir large

• Le champ visuel est l'espace que l'on peut percevoir grâce à la vision périphérique, qui nous renseigne sur ce qui se passe sur les côtés. Ainsi, vous devez être en mesure de déceler tout mouvement ou possibilité de mouvement dans un angle de 180 degrés environ.

• Attention, plus la vitesse augmente, plus le champ visuel se réduit. À grande vitesse, il se limite à une vision centrale de la route.

Rétroviseur et angle mort

• Les rétroviseurs, intérieur et extérieurs, permettent au conducteur de compléter son champ visuel vers l'arrière.

Malgré tout, un angle mort subsiste de chaque côté du véhicule. Il peut cacher une voiture, un camion, un cycliste, etc. Pour vérifier, tournez la tête au-dessus de l'épaule et jetez un regard rapide, en particulier lors d'un changement de direction ou d'une insertion dans la circulation.



Apprendre à voir la nuit

La nuit, l'acuité visuelle baisse, la vision des contrastes et des couleurs s'atténue et l'appréciation du relief est perturbée. Tout conducteur a alors tendance à sous-estimer les distances. C'est pourquoi vous devez adapter votre conduite et votre vitesse. Les phares ne projetant qu'un étroit faisceau de lumière, le champ visuel se trouve réduit. En outre, l'œil s'adapte plus ou moins rapidement aux changements d'éclairage (éblouissements, alternance route éclairée/ obscurité, enseignes lumineuses, crépuscule...).

La nuit, votre regard doit porter au-delà de la zone éclairée par les phares, de manière à pouvoir anticiper et réagir rapidement.

Se rendre visible

Le matin ou le soir dans la pénombre, les enfants ne sont pas vus par les automobilistes. Des vêtements clairs, un brassard fluorescent, des éléments réfléchissants placés sur les cartables, les vélos, les vêtements, permettent aux conducteurs de véhicules de mieux percevoir les enfants et de leur assurer une meilleure sécurité.

D'après un document de l'ASNAV et de la Sécurité Routière