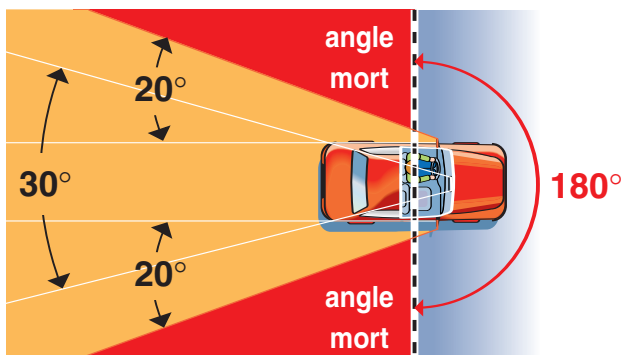


Apprendre à voir large

> 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 en mesure de déceler tout mouvement** ou possibilité de mouvement dans un angle de 180 degrés environ.



> Les rétroviseurs, intérieur(s) 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 le 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.

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

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 ainsi 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 sur une distance de 100 mètres environ, 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, etc.). À noter qu'avec l'âge, la résistance à l'éblouissement diminue (de 50 % tous les 12 ans). **Soyez plus que jamais vigilant.**

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

> **Évitez d'éblouir** les autres usagers de la route. Faites pour cela vérifier vos phares auprès de votre garagiste. N'utilisez vos feux de route (« pleins phares ») que si vous êtes seul sur la route.

> **Ne vous protégez pas de l'éblouissement en portant des lunettes de soleil.**

Pour en savoir plus :

www.securiteroutiere.gouv.fr



CHANGEONS

MINISTÈRE DES TRANSPORTS, DE L'ÉQUIPEMENT,
DU TOURISME ET DE LA MER,
DIRECTION DE LA SÉCURITÉ ET DE LA CIRCULATION ROUTIÈRES
LA GRANDE ARCHE - 92055 PARIS - LA DÉFENSE



Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue
185, rue de Bercy - 75579 Paris Cedex 12
www.asnav.org

AU VOLANT, LA VUE C'EST LA VIE®

Conduire en toute sécurité



CHANGEONS

Au volant, 90 % des indications nécessaires au conducteur lui sont fournies par l'œil. La dégradation des performances visuelles avec l'âge, les pathologies oculaires restent à l'origine de nombreux accidents. Pour garantir la sécurité tant du conducteur que celle des passagers, il est important de prendre de bonnes habitudes en matière de contrôle de la vue et d'adopter des attitudes appropriées dans la pratique de sa conduite.

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 traitées contre les ultraviolets, gage d'une bonne qualité. **Elles ne doivent pas être trop foncées et altérer la vision des couleurs comme les lunettes solaires de catégorie 4 qui ne sont pas adaptées à la conduite.** Pour les conducteurs dont la vue est corrigée, notamment les myopes, il est important d'opter pour des lunettes de soleil conformes à sa vue.



Attention, certains médicaments, signalés par trois niveaux de risque faussent votre appréciation des distances et de la vitesse.



Le Code de la route et la vision

Afin de garantir la sécurité des personnes atteintes d'altérations visuelles, ainsi que l'ensemble des usagers de la route, le Code de la route (arrêté du 21 décembre 2005) a défini des affections incompatibles avec la délivrance ou le maintien du permis de conduire.

Affections incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire	
Véhicules légers Permis A, B, E (B)	<p>Acuité visuelle en vision de loin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incompatibilité si l'acuité binoculaire est inférieure à 5/10. Si un des deux yeux a une acuité visuelle nulle ou inférieure à 1/10, il y a incompatibilité si l'autre œil a une acuité visuelle inférieure à 6/10. - Avis spécialisé après toute intervention chirurgicale modifiant la réfraction oculaire. <p>Champ visuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incompatibilité si le champ visuel binoculaire horizontal est inférieur à 120° (60° à droite et à gauche de l'axe visuel) ou si le champ visuel vertical est inférieur à 60° (30° au-dessus et au-dessous de l'axe visuel).
Véhicules lourds Permis C, D, E (C) et E (D)	<p>Acuité visuelle en vision de loin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incompatibilité si l'acuité visuelle est inférieure à 8/10 pour l'œil le meilleur et à 5/10 pour l'œil le moins bon. Si les valeurs de 8/10 et 5/10 sont atteintes par correction optique, il faut que l'acuité non corrigée de chaque œil atteigne 1/20 ou que la correction optique soit obtenue à l'aide de verres correcteurs d'une puissance ne dépassant pas +/- 8 dioptries, ou à l'aide de lentilles cornéennes (vision non corrigée égale à 1/20). - Avis spécialisé après toute intervention chirurgicale modifiant la réfraction oculaire. <p>Champ visuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incompatibilité de toute altération pathologique du champ visuel binoculaire. - Avis spécialisé en cas d'altération du champ visuel.
Observations	<ul style="list-style-type: none"> - Dans tous les cas, l'obligation de correction optique doit être déterminée par certificat d'un médecin ou d'un spécialiste si nécessaire. - Concernant les permis des véhicules légers, si vous perdez la vue d'un œil (acuité inférieure à 1/10), vous devez attendre un délai de six mois avant d'obtenir ou de renouveler votre permis de conduire, et vous devrez équiper votre véhicule de rétroviseurs bilatéraux.

(Extrait de l'arrêté du 21 décembre 2005).

Le non-respect de ces restrictions entraîne la perte de 3 points.

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.

> **Vérifiez l'efficacité des essuie-glaces.** Veillez à avoir toujours une réserve suffisante de liquide lave-glace.

> **Prenez garde aux éléments qui gênent la visibilité** (vitres trop teintées, pare-soleil, rideaux et objets encombrants).

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 à 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.

> **Évitez de conduire si vous êtes fatigué.** Ce qui nuit à la santé affecte également la vision.

> **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 17 à 34 mètres. Attention, la fatigue augmente le temps de réaction et la vitesse, la distance de freinage.

> Pour réagir à temps, il faut donc **regarder loin, très en avant.** En ville, vous devez couvrir du regard au minimum le pâté de maisons. Si vous manquez de visibilité, regardez à travers les vitres des voitures vous précédant.