

2. L'ÉCOCONDUITE

L'écoconduite est un comportement permettant de réduire les risques d'accidents, la consommation de carburant, et l'impact environnemental.

2.1 QUELQUES PRINCIPES D'ÉCOCONDUITE :

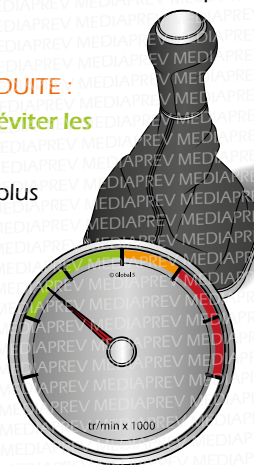
Utiliser le frein moteur et anticiper pour **éviter les accélérations et freinages brusques**.

Démarrer en 1ère et passer la 2nde le plus tôt possible.

Écouter le moteur ou regarder le compte-tours pour **éviter les sursrégimes ou sous-régimes**.



S'arrêter en 2nde ou en 3ème.



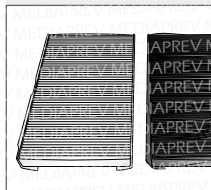
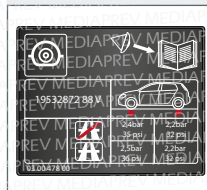
2.2 ENTRETIEN DU VÉHICULE

Pour éviter une surconsommation, vous pouvez notamment :

Contrôler régulièrement la **pression des pneus**

Changer les **filtres à air**

Faire régulièrement la **vidange**



2.3 ÉQUIPEMENTS ET CONSOMMABLE DU VÉHICULE

Vous pouvez réduire votre consommation en choisissant les bons équipements et consommables.

Voici quelques exemples :

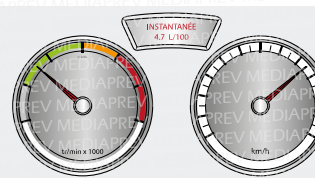
Les **huiles de synthèse** durent plus longtemps que les huiles minérales et augmentent la durée de vie du moteur.

Les **pneus LRR** « Low-Rolling Resistance » (Faible résistance au roulement) sont préférables.

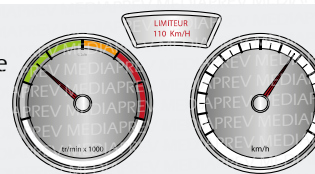


2.4 AIDE À L'ÉCOCONDUITE

L'affichage de la **consommation en temps réel** permet au conducteur de s'adapter pour moins consommer.



Le **limiteur et le régulateur de vitesse** permettent une conduite plus douce. Mais attention, ils peuvent engendrer un déficit d'attention du conducteur !



Le dispositif **Stop and Start** coupe le moteur en dessous d'une vitesse donnée (jusqu'à 15% de réduction de consommation).



2.5 CHOIX DU VÉHICULE

Votre véhicule doit être adapté à votre activité et à vos trajets. Lors de l'achat d'un véhicule, consultez son **étiquette énergie**.

Elle vous indiquera notamment :

Le positionnement sur l'échelle des émissions de CO₂ en gramme par kilomètre parcouru

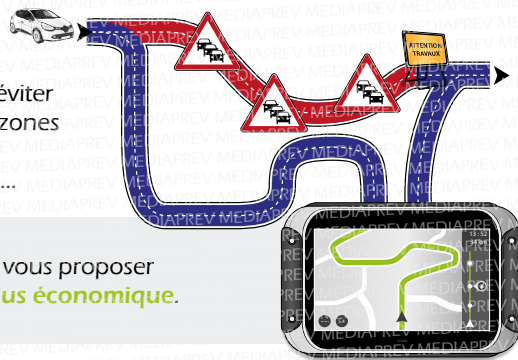
La consommation de carburant pour 100km



2.6 ORGANISER SON DÉPLACEMENT

Préparez votre itinéraire pour éviter les détours, les zones de travaux, les embouteillages...

Un GPS peut vous proposer le **trajet le plus économique**.

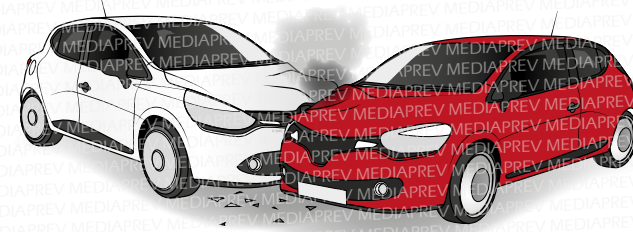


Et au volant, soyez courtois !



SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET ÉCOCONDUITE

Environ 74000 accidents de la route ont lieu chaque année. Il s'agit de la première cause de mortalité des 15-24 ans.



Vous êtes témoin ou victime d'un accident, **Que devez-vous faire ?**

1

Sécurisation des lieux

Se protéger soi-même

Protéger le ou les blessé(s)

Protéger les tiers

2

Alerte aux secours



3

Gestes de premiers secours



MEDIAPREV

VOUS SUPPORTS EN SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détournement frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes publics. Reproduction interdite.

1. LUTTER CONTRE LES ACCIDENTS

Avant le départ, pensez à contrôler :

La présence d'un obstacle potentiel

Les balais d'essuie-glace

Les vitres, feux, rétroviseurs

Les niveaux

La présence d'une fuite éventuelle

Les pneus

La présence du matériel de sécurité (triangle de pré signalisation, gilet de sécurité, trousse de secours, cric, ethylotest...)

Permis de conduire

La présence des papiers obligatoires

Carte grise

Justificatif du dernier contrôle technique

Certificat et attestation d'assurance

Pour les véhicules lourds : chronotachygraphe et limiteur de vitesse



Huile moteur



Liquide de frein



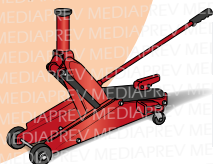
Liquide de direction assistée



Liquide de refroidissement



Liquide lave-glace



1.1 NE CONDUISEZ PAS SI VOUS N'ÊTES PAS EN ÉTAT

La consommation de drogues est illégale et dangereuse.

Les drogues peuvent augmenter les temps de réaction et engendrer des difficultés motrices et d'attention.



L'abus d'alcool est dangereux.

L'alcool diminue les réflexes ainsi que la concentration et altère la coordination des mouvements.



Les médicaments peuvent rendre la conduite dangereuse.

Regardez les pictogrammes présents sur la boîte du médicament et demandez conseil à un médecin.



Soyez prudent.
Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



Soyez très prudent.
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.



Attention, danger : ne pas conduire.
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.

1.2 MAINTENEZ VOTRE NIVEAU DE VIGILANCE AU MAXIMUM

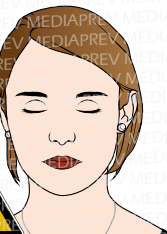
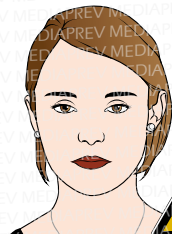
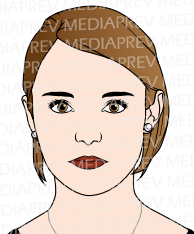
Reposez-vous et évitez les repas copieux. Privilégiez les départs le matin.

Évitez de conduire **entre 2h et 5h** du matin.

Évitez la chaleur. Aérez régulièrement.

Faites des pauses (au moins 1/4h toutes les 2h). Sortez de votre véhicule et marchez ou étirez-vous. Si vous êtes fatigué, faites des **pauses plus longues et plus fréquentes**.

En cas de somnolence, arrêtez-vous et **dormez** au moins 20 minutes.



1.3 RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE



Respectez les limitations de vitesse

Environ **700 morts** par an



Attachez votre ceinture de sécurité

Environ **350 morts** par an

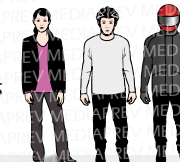


Respectez les distances de sécurité

Environ **200 morts** par an

Restez attentifs à ce qui vous entoure :

- Aux autres usagers de la route et aux piétons
- Aux panneaux...



Arrêt obligatoire



Limitation à 20km/h



Sens interdit



Sens prioritaire



Interdit aux véhicules à moteur



Chaussée glissante

1.4 SOYEZ ATTENTIF À TOUTE ANOMALIE

Arrêtez-vous immédiatement :

- Si une aiguille est dans le secteur rouge d'un cadran
- Si un voyant rouge s'affiche



Batterie faible



Feux de détresse activés



Défaillance des freins



Température excessive du liquide de refroidissement



Problème de pression moteur



Dysfonctionnement des airbags

Prenez en compte :

Les voyants oranges, les bruits, fumées, odeurs...



Défaillance du système de correction de trajectoire



Dysfonctionnement du système de freinage ABS



Défaut électronique moteur



Pression de gonflage insuffisante sur l'un des pneus