

Conduisez-vous la nuit? Si oui, utilisez ces huit conseils pour arriver à destination sain et sauf.

Conduire la nuit promet d'être moins stressant en raison du nombre moins élevé de véhicules sur la route. Toutefois, la conduite de nuit comporte aussi des risques particuliers, comme les conducteurs somnolents et les dangers inaperçus. Les recherches du National Safety Council (Conseil national de sécurité des États-Unis) montrent que le risque de collision mortelle est trois fois plus élevé la nuit.

Protégez-vous grâce à ces huit conseils :

- 1. Commencez par vérifier les phares de votre camion.** Assurez-vous qu'ils sont propres et bien ajustés selon les instructions du fabricant du camion. Utilisez vos feux de route lorsque cela ne présente aucun danger (quand vous vous trouvez à plus de 150 mètres [500 pieds] d'un véhicule venant en sens inverse).
- 2. Ensuite, vérifiez votre tableau de bord.** Certains conducteurs augmentent la luminosité de leur tableau de bord pour mieux voir le panneau d'instruments la nuit. Ne faites pas ça, car les lumières vives à l'intérieur du camion fatiguent vos yeux. Elles peuvent également vous distraire davantage. Au contraire, réduisez la luminosité des lumières intérieures, des systèmes GPS et des autres appareils électroniques pour réduire la fatigue visuelle.
- 3. Nettoyez toutes les surfaces en verre.** Retirez toutes les taches, les saletés, les insectes écrasés et la poussière sur votre pare-brise et vos rétroviseurs. Assurez-vous que vos essuie-glaces ne sont pas usés ou brisés.
- 4. Détournez les yeux des phares des véhicules qui approchent.** Regarder directement des phares très intenses peut endommager la rétine de vos yeux. Donc, déplacez votre regard. Balayez la route du regard pour identifier les dangers potentiels (p. ex., des nids-de-poule ou des animaux) et utilisez la ligne blanche sur le bord de la route pour vous guider.



- 5. Réduisez l'éblouissement.** Certains chauffeurs soulagent leurs yeux en portant des lunettes ou des verres à crochets pour la conduite de nuit. Recherchez des verres polarisants, puisqu'ils sont conçus pour aider à réduire l'éblouissement.
- 6. Ralentissez.** Vous pourriez être tenté de rouler plus vite lorsqu'il y a moins de voitures sur la route, mais la nuit, il est préférable de conduire plus lentement. Les phares de votre camion n'éclairent qu'à une distance d'environ 45 à 150 mètres (150 à 500 pieds), même à leur plus haute intensité.
- 7. Apprenez à reconnaître les symptômes de somnolence.** Bâiller, cligner fréquemment des yeux, dévier de la route et se frotter les yeux sont tous des signes indiquant que vous avez besoin d'une pause. Étirez-vous, ouvrez votre fenêtre et promenez-vous autour de votre camion pour retrouver un peu d'énergie. Au besoin, faites une sieste ou allez vous coucher, si votre horaire vous le permet.
- 8. Prenez du repos.** Que vous conduisiez en pleine journée ou la nuit, vous avez besoin de sept à huit heures de sommeil d'affilée. Si vous dormez pendant la journée, utilisez des bouchons d'oreille, un appareil à bruits d'ambiance ou un masque pour les yeux pour simuler l'obscurité et retrouver le rythme de sommeil naturel de votre corps.