

Que votre route soit agréable!

Quelques conseils pratiques qui vous aideront à déstresser votre véhicule et votre vie.

Toujours le plein



Un réservoir d'essence vide gâche toujours l'ambiance.

Assurez-vous que l'indicateur de carburant ne baisse jamais à moins du quart.

Question d'organisation

Une liste de contrôle résume l'essentiel et les documents à apporter.

Devoir revenir à la maison pour récupérer des articles oubliés peut poser un stress énorme. Préparez toujours une liste des éléments essentiels à apporter.

Veillez à ce que les permis de conduire, assurances et plaques d'immatriculation soient à jour et ayez les coordonnées de votre club automobile.



Toujours propre



La navette quotidienne d'aller-retour au travail peut être stressante dans un véhicule en désordre. Lorsqu'on y ajoute enfants, collations et bagages, ça peut devenir angoissant. Tenir un véhicule propre se résume à ces quelques conseils :

1. Prévoyez un endroit où mettre la monnaie.
2. Achetez un sac à déchets à crochet pour la voiture, ou apportez des sacs de plastique.
3. Faites souvent le ménage de la boîte à gants.
4. Ayez des serviettes humides et mouchoirs à portée de la main pour nettoyage rapide.
5. Remplacez tous les mois l'assainisseur d'air.
6. Apportez quelque chose dans la maison chaque fois que vous sortez de la voiture.

Ménage collectif de la voiture

Le numéro six (ci-dessus) pourrait être impossible pour les personnes qui ont toujours les mains pleines. Dans ce cas, il est conseillé de ramasser des objets une fois par semaine (et toujours avant un long trajet) et de consacrer dix minutes à un ménage rapide de la voiture pour que cela ne devienne pas un fardeau trop lourd plus tard. Faites-le en famille pour apprendre aux enfants à prendre des responsabilités... et à gagner leur argent de poche. (Peut-être trouveront-ils même de la monnaie dans la voiture.)

Évitez les distractions

Il faut savoir résister aux tentations pour assurer une conduite sécuritaire et sans stress. Voici une liste de choses à éviter :

Téléphones cellulaires

L'utilisation d'un téléphone cellulaire est illégale dans certaines provinces, sauf en mode mains libres. Sachez aussi que d'après des études récentes, un appareil Bluetooth n'est pas plus sécuritaire qu'un téléphone tenu à la main, car le danger provient de la distraction posée par la conversation (voir « Mythe 10 – Les écouteurs mains libres sont plus sécuritaires que les téléphones cellulaires », *Guide de démystification, site Web www.entretienautocanada.ca*).



La règle d'or, c'est de ne pas utiliser de téléphone cellulaire du tout au volant. Mais si vous devez le faire :

- ➡ rangez-vous sur le côté et arrêtez la voiture;
- ➡ demandez à un passager d'utiliser le téléphone;
- ➡ faites répondre la messagerie vocale et répondez à l'appel plus tard en toute sécurité;
- ➡ laissez conduire quelqu'un d'autre pour vous libérer pour faire ou recevoir des appels.

Autres distractions à éviter :

- ➡ Évitez d'ajuster la musique (iPod, radio, CD); réglez-la au début et mettez un volume raisonnable).
- ➡ Évitez d'inscrire des adresses dans un appareil GPS.
- ➡ Ne lisez rien (cartes routières, romans, etc.) : gardez les yeux sur la route.
- ➡ Ne changez pas vos vêtements, n'enlevez pas votre manteau, etc.
- ➡ Évitez de vous raser, de vous maquiller, de vous coiffer, de passer la soie dentaire (vous pouvez attendre d'arriver, en effet, avant de faire votre toilette).
- ➡ Ne mangez et ne buvez jamais en conduisant.





Mon auto, j'en prends soin™



Conduisez sans stress

Voici quelques conseils simples de conduite pour réduire le stress, tant en conduite urbaine que sur l'autoroute :

- ☞ Réglez l'horloge de votre véhicule de trois à cinq minutes d'avance.
- ☞ Prévoyez au moins cinq minutes de jeu pour vous rendre où vous allez.
- ☞ Planifiez votre trajet et imprimez toutes les cartes et directions.
- ☞ Demandez à un passager de vous aider avec les directions, si possible.
- ☞ Ne vous en faites pas pour des riens.
- ☞ Si quelqu'un vous coupe, ne vous inquiétez pas, vous ne le reverrez probablement jamais.
- ☞ Cédez le passage et laissez passer quelqu'un de temps à autre.
- ☞ Évitez de faire de l'excès de vitesse, de talonner et de faire des changements de voie abrupts



Planifiez votre trajet et faites toujours la vérification de 10 minutes :

« Il faut parfois à peine 10 minutes pour préparer un véhicule pour un voyage familial, affirme porte-parole Kelly Williams.

Voici une inspection en 10 minutes destinée à aider les automobilistes à assurer la sécurité et la fiabilité avant de faire un long trajet. »

- ☞ Vérifiez tous les liquides.
- ☞ Vérifiez les tuyaux flexibles et les courroies.
- ☞ Vérifiez les pneus.
- ☞ Vérifiez l'éclairage.
- ☞ Vérifiez les balais d'essuie-glace et assurez-vous du bon fonctionnement des essuie-glaces.

L'excellent Guide pour un voyage routier familial, qui présente « L'inspection en 10 minutes pour un voyage routier », peut être téléchargé sans frais à www.entretienautocanada.ca.

Vous y trouverez des conseils pour préparer votre véhicule pour la conduite de printemps et d'été, pour consommer moins de carburant, protéger l'environnement et assurer la sécurité, ainsi que pour proposer des jeux à jouer en voiture pour les enfants et pour planifier des repas.