



Mont-de-Marsan, le 3 juillet 2015

Communiqué de presse

Départs en vacances et canicule - Conseils de prudence

En cette période de forte chaleur et de grands départs en vacances, suivez les conseils de la Sécurité routière pour prendre la route plus sereinement :

Avant de partir

- Pensez à prendre **de l'eau en quantité suffisante** pour pallier l'éventualité de bouchons importants.
- Emportez un **brumisateur**.
- Équipez votre véhicule de **pare-soleil** ou de films solaires pour la lunette arrière et les vitres latérales arrières (ils protègent du soleil, réduisent la luminosité et la température à l'intérieur de l'habitacle).
- Vérifiez l'état de votre véhicule et les niveaux avant le départ car le véhicule peut lui aussi souffrir de ces fortes chaleurs qui favorisent la **surchauffe du moteur**.

Le départ

- Autant que possible, **décalez votre voyage en dehors des heures les plus chaudes** (notamment entre 12h et 16h). Consultez régulièrement les informations mises à jour par Météo France : www.meteofrance.com/accueil
- **Évitez les heures de pointe** afin d'éviter de longues heures d'attente dans les bouchons. Pour vous informer de l'état du trafic, consultez le site : www.bison-fute.gouv.fr/
- Optez pour des **vêtements amples et légers**. Préférez le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.

Sur le trajet

- **Hydratez-vous** régulièrement avec de l'eau, sans attendre d'avoir soif. Évitez sodas et autres boissons sucrées.
- Utilisez la **climatisation** de votre véhicule. Lorsque le véhicule n'est pas équipé, ouvrez les fenêtres pour ventiler l'habitacle. Rafraîchissez-vous régulièrement avec un brumisateur.
- La chaleur **fatigue** toujours. **Multipliez les arrêts**, en stationnant si possible à l'ombre afin d'éviter une augmentation de la température dans le véhicule. Ne restez pas exposé au soleil pendant la pause, profitez-en pour vous dégourdir les jambes ou faire une petite sieste à l'ombre.
- Soyez très **attentif aux passagers les plus vulnérables** (enfants, personnes âgées) et ne laissez personne dans le véhicule à l'arrêt pour éviter insolation et déshydratation.

En cas de malaise, appelez le 15.

Contact presse :

Marion DOURTHE : 05 58 06 58 14 ; 06 32 63 68 82 - marion.dourthe@landes.gouv
Thierry MORIER : 05 58 06 72 49 ; 06 37 04 61 13 - thierry.morier@landes.gouv.f