

Ponts du mois de mai : une bonne visibilité pour une route en toute sécurité !

Alors que les routes du mois de mai s'annoncent très chargées, l'AsnaV et l'association Prévention Routière s'associent pour interpeler les automobilistes, motards et cyclistes sur les règles de sécurité à appliquer même par beau temps !

Les lunettes de soleil, accessoire de sécurité et de confort en voiture



Pour se protéger de la forte luminosité du soleil, il est conseillé de toujours avoir une paire de lunettes solaires à portée de main. Même si le pare-brise protège des rayons UV, les plus nocifs pour les yeux, il n'apporte aucune aide pour se préserver de l'éblouissement et de la réverbération.

Quelques conseils pour bien les choisir :

- Pensez à adapter vos lunettes solaires à votre vue, surtout si vous êtes myope.
- Adoptez des verres polarisants qui atténuent l'éblouissement, améliorent la perception du contraste et du relief et réduisent ainsi la fatigue visuelle.
- Optez pour une teinte de verre qui ne modifie pas la perception des couleurs, comme les verres gris, bruns ou verts par exemple, en évitant les bleus et les roses. **Attention** : la catégorie 4, qui correspond aux verres très foncés est déconseillée pour la conduite.
- Pour vous assurer une bonne conduite, choisissez une monture qui ne gêne pas la vision latérale à cause des branches trop larges.

Et qu'en est-il pour les deux-roues ?



Il faut reconnaître que porter des lunettes de soleil sous un casque n'est pas toujours facile. Aussi, lors de l'achat de son casque, il est important de l'essayer avec ses lunettes. Qu'elles soient de vue ou solaires, la monture doit se glisser aisément dans le casque, reposer correctement sur le nez et aucune compression ne doit se ressentir au niveau des oreilles.

Quelques conseils pour vous équiper :

- Il est déconseillé d'opter pour des lunettes de soleil à verres polarisants, incompatibles avec l'écran du casque, afin d'éviter l'effet « arc-en-ciel ».
- La solution du casque homologué à visière teintée peut être envisagée à condition qu'elle soit amovible pour la remplacer par une visière claire dès que la luminosité baisse.
- Pensez à choisir un casque adapté et testez votre champ de vision lors de l'achat en promenant votre regard de droite à gauche et de gauche à droite.
- Pour les porteurs de lentilles de contact, roulez en permanence avec l'écran abaissé, pour les protéger de la poussière ou de micro particules qui les rendront rapidement opaques. Munissez-vous d'une paire de lentilles de dépannage ou de lunettes de secours.

N'oublions jamais que 90 % des informations nécessaires à la conduite dépendent directement de la vue.

Pour rester vigilant en toutes circonstances :

- Porter ses lunettes de vue même sur des trajets courts. Le danger est souvent tout proche de chez soi.
- Le lever et le coucher du soleil sont souvent des moments délicats pour la conduite.
- L'entrée et la sortie des tunnels, comme les routes très ombragées, peuvent générer des risques d'accidents puisque durant les quelques secondes où l'on passe de l'ombre à la lumière, et inversement, notre vision est quasi nulle.
- Les capacités de résistance à l'éblouissement, provoqué par le soleil ou la lumière des phares, diminuent avec l'âge, de 50% environ tous les 12 ans.



À propos de l'AsnaV

Créée en 1954, l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue est une association privée qui sert l'intérêt général. Présidée par Bertrand ROY, l'AsnaV regroupe l'ensemble des acteurs de la Santé Visuelle : les médecins Ophtalmologistes, les Orthoptistes, les Opticiens ainsi que les fabricants de verres correcteurs, de lentilles de contact, de montures de lunettes. L'AsnaV travaille sur 4 thèmes clés : l'établissement de relations privilégiées avec les institutions et les organismes concernés par la santé visuelle, la mise en œuvre de réseaux d'alerte et de dépistage efficaces, la formation des acteurs de la prévention, la communication vers le grand public.

Site internet : www.asnav.org

 [@santevisuelle](https://twitter.com/santevisuelle)

 [ASNAV.officiel](https://www.facebook.com/ASNAV.officiel)

A propos de l'association Prévention Routière

Créée en 1949, l'association Prévention Routière est reconnue d'utilité publique en 1955. Elle conduit ses actions dans de multiples domaines : l'éducation routière des enfants et adolescents, la sensibilisation et l'information du grand public et la formation continue des conducteurs (conducteurs infractionnistes, salariés des entreprises, conducteurs seniors).

Elle intervient régulièrement auprès des pouvoirs publics pour faire des propositions visant à améliorer la sécurité routière. Le réseau implanté sur tout le territoire national de l'association Prévention Routière et ses 1 500 bénévoles permettent de mener, chaque année, des milliers d'actions locales, pour sensibiliser les usagers de tous les âges et milieux aux risques de la circulation.

Avec près de 100 000 adhérents et donateurs, elle est aujourd'hui l'une des principales associations loi 1901 de France.

Site internet : www.preventionroutiere.asso.fr

 [@Preventionrout](https://twitter.com/Preventionrout)

 [AssoPreventionRoutiere](https://www.facebook.com/AssoPreventionRoutiere)