

TESTS INDICATIFS DE VUE

(à effectuer avec vos lunettes si vous en portez)

VISION DE LOIN

Vous devez pouvoir lire ces lettres à une distance de 5 mètres, avec vos deux yeux puis avec chaque œil séparément. Si vous éprouvez des difficultés, un contrôle s'impose.

O X P

5/10

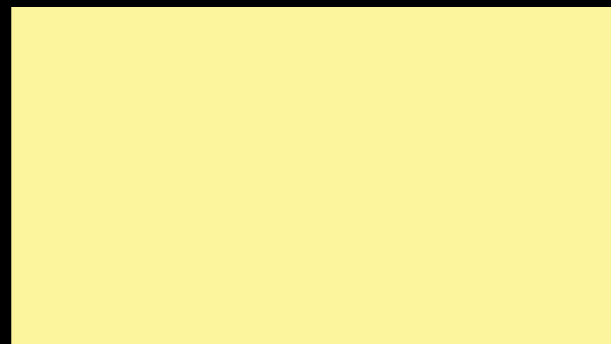
VISION DE PRÈS

Placez ce texte à 33 cm de vos yeux. Si vous ne pouvez pas le lire entièrement, votre vision de près est insuffisante. Prenez rendez-vous chez l'ophtalmologiste !

Un automobiliste doit avoir une bonne vue non seulement de loin mais aussi de près, pour percevoir les usagers qui l'entourent, comprendre les panneaux de signalisation, lire la carte routière et les indications du tableau de bord...

Pour aller plus loin

- www.preventionroutiere.asso.fr
- www.asnav.org
- La Prévention Routière édite des brochures et des dépliants d'information sur d'autres thèmes de sécurité routière : santé et conduite, l'alcool au volant, panneaux de signalisation, les seniors au volant...
- Renseignez-vous auprès du comité de La Prévention Routière de votre département ou téléchargez-les sur notre site Internet.



La Prévention Routière
Centre National :
6, avenue Hoche ■ 75008 Paris
Tél. : 01 44 15 27 00 ■ Fax : 01 42 27 98 03
www.preventionroutiere.asso.fr

Ce dépliant a été édité en partenariat avec
l'AsSociation natioNale pour l'améliorAtion de la Vue.
www.asnav.org

09/2006 ■ Conception graphique : Tristan Duhamel & Segire ■ Imprimé par La Galote-Prenant

AU VOLANT
LA VUE,
C'EST LA VIE®



- 1** Suivez attentivement l'évolution de votre vue et profitez des visites médicales préventives (à l'école, en entreprise, etc.). Un contrôle est d'autant plus nécessaire lorsque l'on se lance sur les routes derrière un guidon ou un volant. Par exemple :
 - Au collège, pour le BSR
 - A 16 ans, pour ceux qui choisissent la conduite accompagnée
 - A 18 ans, lors de la formation au permis de conduire
 - A 40 ans, dès les premiers signes de presbytie
 - A partir de 60 ans, tous les deux ans chez votre ophtalmologiste
- 2** Les personnes qui présentent des troubles avérés de la vision doivent bénéficier d'un suivi régulier.
- 3** Tous les ans, l'ASNAV vous fixe un rendez-vous avec votre santé visuelle. Pendant les Journées de la Vision, à la mi-octobre, vous êtes invité à bénéficier gratuitement d'une évaluation de vos capacités visuelles chez les opticiens partenaires de cet événement. Ne manquez pas cette occasion d'entreprendre une démarche bénéfique de prévention si importante dans le domaine de la vision.

AU VOLANT, LA VUE C'EST LA VIE®

Savez-vous que **90 % des informations nécessaires à la conduite passent par la vue**, bien plus que pour toute autre activité de la vie quotidienne ? Une bonne vue est, par conséquent, indispensable pour prendre le volant.

Au volant, plusieurs fonctions visuelles sont sollicitées :

- Grâce à la **vision périphérique**, vous pouvez surveiller ce qui se passe sur les côtés tout en continuant à regarder devant vous.
- Avec la **vision binoculaire**, vous avez le sens de la profondeur, donc du relief, une fonction essentielle pour bien apprécier les distances.
- La **vision de loin** vous permet d'anticiper en portant le regard vers l'horizon.
- Et pour lire les informations du tableau de bord et des nouveaux instruments d'aide à la conduite, vous devez également posséder une **vision de près et intermédiaire** satisfaisante.

Une simple anomalie de votre vue peut avoir des incidences importantes sur votre conduite :

- **myope**, vous voyez mal de loin et votre gêne est amplifiée la nuit.
- **hypermétrope**, vous éprouvez des difficultés à voir de près.
- **astigmate**, votre vision est médiocre de près comme de loin. L'astigmatisme est généralement associé à la myopie ou à l'hypermétropie.

Si, comme **1 conducteur sur 3**, vous présentez l'un de ces troubles de la vue, faites-vous examiner régulièrement car un défaut de la vue peut presque toujours être corrigé.

Votre vue évolue avec l'âge. C'est le cas par exemple entre 40 et 50 ans avec l'apparition de la presbytie. Le cristallin perd de son élasticité et ne permet plus de faire le point avec netteté en vision de près. Une correction spécifique s'impose et c'est également le bon moment pour effectuer un bilan de votre santé visuelle pour prévenir d'éventuelles pathologies liées au vieillissement (glaucome, cataracte, dégénérescence rétinienne...).

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA PERCEPTION À L'ACTION



CONDUITE DE NUIT PRUDENCE !

L'œil humain n'est pas conçu pour voir dans l'obscurité. La nuit, en rase campagne, **votre perception des contrastes et des couleurs s'estompe**, modifiant l'appréciation des reliefs. Pour rester constamment maître de votre véhicule, vous devez adapter votre conduite et rouler moins vite.

Le pire ennemi de la conduite nocturne est l'éblouissement provoqué par les phares des autres véhicules. Aveuglé après un fort éclaircissement, il vous faut un certain temps, variable selon les personnes, pour récupérer vos fonctions visuelles. **Avec l'âge, la récupération se fait de plus en plus lentement.**

Sollicités en permanence, les yeux se fatiguent vite la nuit, mais aussi par temps de pluie ou de brouillard. Lors des longs trajets, pensez à vous arrêter fréquemment : **comme vous, vos yeux ont besoin de repos...**

CODE DE LA ROUTE

CE QUE DIT LE

Pour la vision de loin, l'acuité visuelle des deux yeux ensemble doit être au moins de 5/10^{ème}. Si un œil a une acuité visuelle inférieure à 1/10^{ème}, l'autre doit avoir au moins 6/10^{ème}. Le champ visuel horizontal des deux yeux doit être au moins de 120°. Pour un grand nombre de pathologies oculaires, l'avis d'un spécialiste est requis. En cas d'absence de vision de nuit, le permis peut être délivré avec la mention « conduite de jour uniquement ». Le non-respect des restrictions de validité du permis de conduire entraîne 135 € d'amende et un retrait de 3 points.

CONDUITE AU SOLEIL ATTENTION LES YEUX !

Par forte luminosité, les yeux sont soumis à rude épreuve. Des lunettes de soleil peuvent prévenir l'éblouissement et la réverbération. **En revanche, les lunettes de catégorie 4 (dont la teinte est très foncée) sont réservées aux situations de luminosité exceptionnelle : glacier, pleine mer...** Elles sont donc totalement inadaptées pour conduire.

Si vous portez habituellement des lunettes de vue, **équipez-vous de lunettes de soleil dont les verres sont adaptés** à votre vue ou fixez des clips solaires sur vos verres correcteurs.

Soyez vigilants à l'entrée et à la sortie des tunnels ou des routes ombragées car pendant les quelques secondes où vous passez de la lumière à l'ombre et inversement, votre vision est quasi-nulle. Prudence également au lever et au coucher du soleil lorsque celui-ci est rasant.

à SAVOIR

Certains traitements altèrent la capacité à conduire. Vérifiez la présence de pictogramme sur le conditionnement des médicaments.

