

L'été est là et avec lui la perspective des vacances, synonymes de repos bien mérité, mais aussi de longs trajets en voiture... souvent angoissants pour les parents et grands-parents qui doivent gérer l'impatience des enfants à bord.

Voici quelques conseils et astuces pour que la route des vacances se passent bien pour tous !

## **La sécurité avant tout !**

L'enfant doit toujours être attaché dans un siège adapté à son âge et à sa morphologie (nacelle ou coque pour les plus petits, puis rehausseur) ; il s'agit d'un dispositif obligatoire pour tous les passagers en deçà d'1m35. Celui-ci doit être correctement installé dans le véhicule, sans quoi il n'assurerait pas son rôle d'accessoire de sécurité. Pour ce faire, reportez-vous à la notice d'installation du produit.

Il est aussi important que le conducteur ait bénéficié d'un temps de sommeil suffisant avant de prendre la route pour un long trajet. Cela lui assurera une plus grande vigilance, de meilleurs réflexes, mais aussi une plus grande patience envers les petits tracas qui pourraient survenir au cours du voyage...

## **Le confort des jeunes voyageurs**

Le siège de l'enfant doit le garder en sécurité, mais aussi lui garantir le meilleur confort possible ; on privilégiera donc les assises rembourrées et les revêtements qui évitent la transpiration (coton plutôt que synthétiques).

Les enfants les plus jeunes passeront – on l'espère ! – une grande partie du voyage à dormir (surtout si vous prenez la route le soir ou tôt le matin). Prévoyez alors une petite couverture et un oreiller ou, mieux, un cale-tête pour maintenir votre enfant assoupi dans une position confortable.

Mieux vaut également s'assurer que l'arrière du véhicule – où les enfants voyageront le plus souvent – n'est pas trop encombré. En particulier, on évitera de disposer des objets lourds sur la plage arrière : ceux-ci constitueraient des projectiles dangereux pour les passagers en cas de freinage d'urgence.

On veille enfin à maintenir une température agréable dans l'habitacle (on utilise la climatisation si nécessaire, mais jamais avec plus de 5°C d'écart avec l'air extérieur) et on aère régulièrement le véhicule.

## **Alimentation et collations**

Il existe une règle d'or pour éviter le mal des transports (chez l'enfant comme chez l'adulte !) : ne jamais voyager l'estomac vide et, a contrario, ne pas faire de festin avant de prendre la route. On privilégie les repas légers (à base de sucres lents, de légumes et de fruits frais...) et on évite les produits gras (chips...), trop sucrés (le sucre étant un excitant bien connu...) et les boissons en trop grande quantité.

Pour les enfants particulièrement sensibles au mal des transports, il existe des solutions homéopathiques à prendre la veille du voyage et une ou deux heures avant le départ.

Et pour les petits incidents que l'on n'aurait pas pu éviter, on prévoit de petits sacs en papier, un gant et une serviette de toilette et une petite bouteille d'eau !

## Se distraire pour passer le temps

Pour faire passer le temps du trajet plus vite, rien de tel que de s'occuper. Et pour cela, tous les moyens sont bons !

On emporte le doudou et les jouets préférés des plus petits, des musiques et des contes à écouter, des marionnettes pour se raconter des histoires. Les livres d'histoires et d'activités ([par exemple celui de "40 millions d'automobilistes"](#)), la fameuse "ardoise magique" et les tablettes ludico-éducatives remportent également un vif succès. Enfin, pour les plus grands, on autorise la console de jeux et l'usage du lecteur DVD portable. On peut aussi jouer en famille avec des défis improvisés (le premier à compter 10 voitures rouges, à apercevoir le clocher d'une église, à deviner l'animal auquel je pense...).

Tous les jeux peuvent être gardés à disposition de l'enfant dans un organisateur de siège placé devant lui. Attention : si vous transportez plusieurs bambins, veillez à ne pas faire de jaloux et à répartir équitablement les activités entre chacun, sous peine de rapidement devoir jouer les gendarmes...

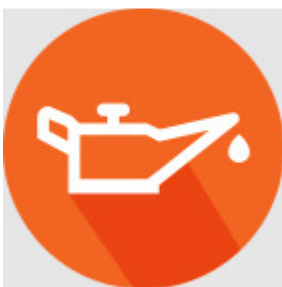
En cas de conflit, et pour des questions de sécurité, la pause reste une bonne alliée pour les vacanciers en transit (au moins un quart d'heure toutes les deux heures). Certaines aires de repos proposent des tables de pique-nique, des jeux de plein air pour permettre aux enfants d'évacuer leur trop-plein d'énergie, et d'autres organisent même des animations spécialement dédiées aux petits voyageurs.

Nous espérons que ces conseils vous seront utiles pour débiter au mieux vos vacances en famille et assureront une bonne route aux automobilistes en herbe.

## Qui veut aller loin, ménage sa monture !

Entretien sa voiture est essentiel pour son bon fonctionnement mais aussi pour votre sécurité.

### contrôles et vérifications



#### 1. Le niveau d'huile du moteur

Afin de le lubrifier, vérifiez régulièrement le niveau d'huile du moteur et refaites le niveau en cas de besoin.



## 2. La pression des pneus

Nous vous recommandons de vérifier la pression des pneus au minimum une fois par mois ou tous les 1 000 km.



## 3. Les freins

Différents signes doivent vous alerter lorsque vous freinez : bruits, vibrations dans la pédale ou dans le volant, distances allongées.



## 4. les amortisseurs

Les [amortisseurs](#) doivent être vérifiés tous les 20 000 km ou au moins une fois par an. Un contrôle régulier par un professionnel est indispensable.

## Entretien et nettoyage



## 5. Entretien la batterie

Si votre voiture ne roule pas pendant une longue période, utilisez un chargeur de maintien de charge. Votre [batterie](#) sera ainsi opérationnelle 100 % dès que vous souhaitez utiliser votre véhicule.



#### **6. Entretien le filtre à particule**

Une fois par an ou tous les 10 000 km, versez le nettoyant [filtre à particules](#) dans votre réservoir, ajoutez 40 litres de carburant et roulez normalement



#### **7. Entretien la clim**

Été comme hiver, faites fonctionner votre climatisation au moins 10 minutes tous les 15 jours afin d'assurer rafraîchissement ou désembuage.



#### **8. Nettoyer et entretenir la carrosserie**

Privilégiez les produits spécifiques «automobile» parfaitement adaptés pour laver, lustrer, rénover et protéger la carrosserie de votre voiture.



#### **9. Nettoyer l'intérieur du véhicule**

Avant de traiter les plastiques du tableau de bord ou les habillages de portes, l'intérieur du véhicule doit être parfaitement aspiré et les bouches de ventilation dépeussées.



### **10. Entretien des optiques**

Avec le temps, les optiques de phares se ternissent, blanchissent ou jaunissent sous l'effet des U.V et des intempéries. Une insuffisance lumineuse peut causer un refus au contrôle technique.