

## Bonnes vacances...en toute sécurité !

En été, des milliers de véhicules envahissent le réseau routier. Avant de lancer le vôtre sur les chemins et les voies rapides, procédez à certaines vérifications afin d'éviter les ennuis qui pourraient gâcher vos quelques jours de répit annuels. Et surtout garder en tête les règles de sécurité routière. Bon voyage !

### Un véhicule en bon état

Avant toute chose, assurez-vous que la dernière vérification mécanique du véhicule a bien été faite. Pourquoi négliger de passer quelques minutes chez votre garagiste alors que celles-ci pourraient vous éviter bien des heures de soucis en route?

Pour bien tenir la route, des pneus en bon état sont essentiels. Il est important de mesurer leur pression avant et de se rappeler que leur sous-gonflement est une cause de surconsommation d'essence, d'usure précoce mais aussi d'accident. Et n'oubliez pas la roue de secours!

Le niveau des liquides est-il adéquat? Vérifiez l'huile ainsi que les liquides de refroidissement et de freins. Remplissez le réservoir de lave-glace. Pensez également à jeter un coup d'œil au bon fonctionnement des feux avant, arrière et des phares.

### La sécurité routière

Chaque jour au Québec, environ dix **piétons** sont heurtés par un véhicule. Comme ils sont vulnérables, portez-leur davantage attention. Vous devez arrêter et céder le passage aux piétons :

- Devant un feu vert ou un feu de piétons;
- Avant de tourner à droite à un feu rouge;
- Et devant un panneau d'arrêt.

Les automobilistes sont invités à être patients en présence d'un **cycliste** et à attendre le moment le plus sécuritaire pour le dépasser. Il est important de laisser un espace d'au moins un mètre et demi entre le véhicule et le cycliste lors d'un dépassement. Les automobilistes doivent aussi prévoir qu'un cycliste peut être obligé de changer de trajectoire pour éviter des obstacles ou pour rouler en dehors de l'accotement. Ne klaxonnez pas à l'approche d'un cycliste, l'effet peut le surprendre et lui faire effectuer une fausse manoeuvre.



**Capsule Santé**  
No. 12, 2010



## Avant de quitter le domicile

Bonne nouvelle : vous partez bientôt en vacances! Mais comment vous assurer que rien de fâcheux ne se produira chez vous pendant votre absence?

- Prenez des dispositions pour que le gazon soit coupé;
- Vérifiez les dates d'expiration de vos documents importants (permis de conduire, immatriculations, carte de crédit, passeport, etc.);
- Demandez à un voisin de stationner son automobile dans votre entrée et de ramasser votre courrier;
- Demandez à une personne de confiance de veiller sur votre maison pendant votre absence et remettez-lui un double de vos clés. Faites-lui connaître les coordonnées des établissements hôteliers où vous séjournerez;
- Débranchez le lave-vaisselle, la laveuse, la sècheuse, le téléviseur, la chaîne stéréo, le radio et les autres appareils électriques (excluant le réfrigérateur et le congélateur);
- Éteignez le réservoir à eau chaude et fermez les robinets de la laveuse et la valve de l'entrée d'eau principale;
- Assurez-vous que les fenêtres et portes sont bien fermées et verrouillées.

(Sources : [www.caaquebec.com](http://www.caaquebec.com), [www.saaq.qc.ca](http://www.saaq.qc.ca), [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca))

## Assurance voyage

Si vous êtes adhérent d'un régime d'assurance collective et que vous détenez la garantie santé à titre d'assuré, il y a de forte chance que vous ayez déjà une assurance voyage via votre assurance groupe. Ce qui voudrait dire que vous n'avez pas à vous procurer une assurance voyage supplémentaire. Avant de partir, n'oubliez pas de vérifier avec votre responsable de régime d'assurance collective ou auprès de l'assureur directement pour valider si vous avez ou non une couverture d'assurance voyage.

### Vrai ou Faux ?

#### Le bronzage est bon pour la santé.

**Faux** - Le bronzage est une lésion cutanée. Il indique que votre peau a subi les agressions du soleil.

#### On ne peut pas attraper un coup de soleil si le ciel est nuageux.

**Faux** - Jusqu'à 80% des rayons pénètrent les nuages minces et le brouillard.

#### L'écran solaire doit être appliqué 20 minutes avant d'aller à l'extérieur.

**Vrai** - Appliquez généreusement l'écran solaire, utilisez un FPS d'au moins 15 sur toutes les surfaces exposées 20 minutes avant d'aller à l'extérieur. Idéalement, l'écran solaire devrait être réappliqué après 20 minutes pour s'assurer d'une protection maximale. Par la suite appliquez l'écran solaire toutes les deux heures ou plus souvent en cas de sudation ou de baignade.



NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.