

## Adaptation ultérieure

Certains appuis-tête s'adaptent mal aux besoins individuels. Ce sont surtout les personnes qui mesurent plus de 1,80 mètre qui sont concernées. Le rehausseur d'appui-tête recommandé par le Bureau suisse de prévention des accidents bpa permet de remédier à ce problème. Il est proposé dans les commerces spécialisés à un prix d'environ 80 francs.

## Appuis-tête et conseils sécurité

- Garder une distance suffisante par rapport au véhicule qui vous précède réduit les risques de collision.
- Avant chaque trajet, vérifiez brièvement si les appuis-tête sont correctement réglés; cela s'applique également au siège passager et aux sièges arrière.
- Lors de l'achat d'un véhicule, veillez au positionnement et à la possibilité d'un réglage fixe des appuis-tête. Renseignez-vous au sujet des systèmes d'appuis-tête «actifs».
- Quand vous êtes à l'arrêt, maintenez toujours la pédale de frein enfoncée et surveillez le trafic derrière vous dans le rétroviseur, sans tourner la tête. Cela vous permet de vous préparer à une éventuelle collision. Si le véhicule derrière vous ne peut s'arrêter à temps, appuyez le corps dans le siège et la tête contre l'appui-tête.

## Tête calée – nuque protégée Plus de sécurité, moins de blessures



ASA | SVV  
Schweizerischer Versicherungsverband  
Association Suisse d'Assurances  
Associazione Svizzera d'Assicurazioni

bpa  
Fonds für Verkehrssicherheit  
Fonds de sécurité routière  
Fondo di sicurezza stradale

SBCS  
ELCS  
ELCS

## En collaboration avec



Informations complémentaires sur les appuis-tête: [www.appuis-tete.ch](http://www.appuis-tete.ch)

# Tête calée – nuque protégée

Rouler avec la sécurité en tête

Une campagne pour plus  
de sécurité routière



# Conduire en sécurité – éviter les accidents – prévenir les conséquences

Pour éviter les accidents de la circulation, il faut conduire avec prudence et maintenir des distances de sécurité suffisantes. Mais même les meilleurs conducteurs, aussi prudents soient-ils, peuvent être exposés à un accident. Les mesures de prévention sont le meilleur moyen d'atténuer les conséquences d'un accident. Pour cela, il faut porter la ceinture de sécurité mais également régler le siège et l'appui-tête de manière adaptée.

## C'est le réglage qui compte

Lorsque l'appui-tête est correctement réglé, la tête et le cou sont protégés efficacement. Quelques gestes suffisent. Seules deux consignes doivent être respectées:

- 1. Hauteur adaptée:** l'arête supérieure de l'appui-tête doit être à la même hauteur que le dessus du crâne. En cas de choc, le corps est légèrement projeté vers le haut. Si l'appui-tête est trop bas, la tête peut être projetée en arrière au-dessus de l'appui-tête.
- 2. Distance adaptée:** réglez l'appui-tête de manière à ce qu'il touche l'arrière de la tête. S'il est placé trop loin de la tête, la nuque peut être blessée par le mouvement de recul.

Avant de démarrer, vérifiez le réglage des sièges et des appuis-tête – aussi bien pour le conducteur que pour les passagers.



## Réglage de la distance

Réglage de la hauteur

