

Premiers départs en vacances : comment voyager durant la canicule en toute sécurité ?

Les premiers départs en vacances en Europe risquent devoir lieu durant une période caniculaire. Europ Assistance (qui deviendra bientôt officiellement Redion) vous donne quelques bons conseils pour bien vous préparer, contrôler votre véhicule et passer un séjour sans souci.

Bruxelles, le 25 juin 2026 - Alors que les départs pour les vacances d'été approchent, un facteur semble devenir incontournable : la chaleur ! Ces derniers jours, les températures ont flirté ou dépassé les 30°C, et l'épisode caniculaire promet de se poursuivre début juillet. Les épisodes de canicule, de plus en plus fréquents en Europe, compliquent les trajets estivaux et augmentent les risques tant pour les voyageurs que pour leur véhicule. Europ Assistance (qui adoptera bientôt officiellement le nom de Redion) livre quelques conseils essentiels pour partir l'esprit tranquille et passer des vacances sous de fortes températures.

Une bonne préparation pour faire face à la chaleur

Avec des températures pouvant dépasser les 30°C, voire 40°C dans certaines régions, anticiper son voyage devient crucial.

Côté **véhicule**, un contrôle technique s'impose avant de prendre la route :

- état et pression des pneus ;
- niveau d'huile et de liquide de refroidissement ;
- bon fonctionnement de la batterie et de la climatisation ;
- état de vos essuie-glaces et le niveau du liquide lave-glace.

Côté **passagers** :

- emportez de quoi vous désaltérer durant le voyage ;
- ne partez pas fatigué.e si vous prenez le volant pour un long trajet ;
- prévoyez suffisamment de pauses.

Surtout, le premier réflexe est de bien planifier son départ ! Il est recommandé de privilégier les heures les plus fraîches de la journée et d'éviter les périodes de forte affluence sur les routes. En annexe de cet article, nous partageons un calendrier estival de la densité du trafic sur les routes en Europe. Tenez-en compte pour déterminer le jour de votre départ et de votre retour.

Comment conduire sous la canicule ?

La canicule ne met pas seulement les véhicules à l'épreuve, elle affecte aussi directement les conducteurs et les passagers. La fatigue, la déshydratation ou encore les variations de température peuvent altérer la vigilance. Il est donc essentiel, tant pour le conducteur que pour les accompagnants, de :

- boire régulièrement, même sans sensation de soif, de préférence des boissons hydratantes (de l'eau) ;
- prévoir des pauses fréquentes (au moins toutes les deux heures) ;
- maintenir une température raisonnable dans l'habitacle (autour de 25°C), ceci pour éviter tout choc thermique lorsqu'on quitte le véhicule.

Autre règle absolue : **ne jamais laisser un enfant ou un animal dans une voiture stationnée**, même pour quelques minutes, et même à l'ombre !

Lors de pauses ou d'arrêts le long de la route, faites très attention à ne pas être la cause d'un départ d'incendie. En effet, ces dernières années, des voitures avec un moteur en surchauffe à l'arrêt à côté ou au-dessus d'une végétation asséchée, ou des comportements à risque de la part de passagers (p.ex. une cigarette mal éteinte) ont été la cause de multiples incendies.

Quelques règles à respecter pendant le séjour pour affronter la chaleur

Sur la route comme à destination, quelques gestes simples permettent de limiter les risques liés à la chaleur :

- débutez votre journée lorsque la température n'est pas encore trop élevée ;
- hydratez-vous abondamment (environ 2 litres d'eau par jour), évitez l'alcool aux moments les plus chauds ;
- évitez les efforts physiques en pleine canicule et prévoyez de rester dans des endroits ombragés ou couverts ;
- privilégiez des vêtements légers, couvrez-vous la tête et appliquez de la crème solaire régulièrement ;
- prenez soin des personnes les plus vulnérables qui vous accompagnent (enfants, personnes âgées) ou de votre animal de compagnie ;
- optez pour une alimentation légère. Méfiez-vous des aliments qui n'auraient pas été conservés dans le respect de la chaîne du froid, ainsi que des boissons préparées avec de l'eau dont vous ne connaissez pas la provenance.

Durant les périodes de canicule, Europ Assistance (bientôt Redion) intervient beaucoup plus pour des cas d'insolations, de problèmes respiratoires et de troubles gastro-intestinaux. La plupart du temps, ces problèmes peuvent être évités en étant prévoyant et prudent.

Les pannes estivales : pneus et surchauffe du moteur

En période de canicule, les problèmes liés à l'usure ou au mauvais gonflage des pneus, ainsi que ceux liés à la surchauffe du moteur figurent parmi les incidents les plus fréquents sur la route des vacances.

Pour les éviter, il est indispensable de vérifier, voire de remplacer les pneus avant le départ, et de contrôler les éléments clés du système de refroidissement du véhicule.

Pour éviter la surchauffe du moteur :

- vérifiez ou faites vérifier (par votre garagiste) le niveau de liquide de refroidissement ;
- faites contrôler le bon fonctionnement de votre ventilateur, du thermostat et le niveau d'huile ;
- ne positionnez pas votre airco sur la position maximale.

En cas de montée anormale de la température du moteur :

- arrêtez-vous immédiatement ;
- coupez le moteur et attendez son refroidissement ;
- contrôlez le niveau du liquide de refroidissement (ne le faites que lorsque le moteur est à froid !) ;
- si le problème de surchauffe persiste, contactez votre assistant.

Un geste peu connu peut également aider en situation d'urgence : activer le chauffage du véhicule afin d'évacuer une partie de la chaleur du moteur vers l'habitacle.

« Une grande partie des interventions d'assistance technique de l'été est liée à des pannes qui auraient pu être évitées grâce à une bonne préparation de base », rappelle Europ Assistance (Redion).

Le calendrier des pics de trafic durant l'été

Via ce [lien](#) et en pièce jointe, vous trouverez le calendrier des pics de trafic d'Europ Assistance (bientôt Redion). Celui-ci vous aidera à choisir le meilleur jour pour partir, afin d'éviter les jours les plus fréquentés. Faites particulièrement attention aux périodes suivantes, durant lesquelles le trafic sur les routes européennes sera particulièrement dense. Dans la mesure du possible, essayez d'éviter le :

- Week-end de départ « Rouge » : 24-26/07
- Week-end de départ « Noir » : 31/07 – 02/08



À propos de Redion

A partir d'octobre 2026, Europ Assistance prend officiellement le nom de Redion.

Redion est le numéro 1 mondial de l'employee benefits et le numéro 2 mondial de l'assistance et de l'assurance voyage. Ce nom, dévoilé en 2026, reflète la pleine maturité des activités Care, auparavant opérée sous le nom de Generali Care, réunissant **Europ Assistance** et **Generali Employee Benefits** (GEB). Opérant dans plus de 190 pays, avec plus de 12 000 collaborateurs et un chiffre d'affaires annuel de 5,8 Milliards d'euros, Redion propose des services dans les domaines du voyage, de l'automobile, de l'habitation, de la santé, des services à la personne et l'accompagnement des seniors, ainsi que la protection des salariés (vie, invalidité, accident, santé), des programmes B2B2C et des programmes d'assurance embarquée.

Contact

Xavier Van Caneghem

PR & Market Analyst

xavier.vancaneghem@redion.be

0473.46.82.00

Chloé Saucin

DGA

chloe.saucin@dgagroup.com