



**CONDUIRE EXIGE  
TOUTE  
VOTRE ATTENTION  
ÉVITEZ LES DISTRACTIONS**





La distraction réduit la vigilance et la performance du conducteur, alors que conduire exige toute son attention.

Le cerveau humain n'est pas conçu pour exécuter plusieurs tâches à la fois, il traite les informations l'une après l'autre. Donc, soit le cerveau conduit, soit il fait autre chose.

Un conducteur distrait ne verra pas jusqu'à la moitié de l'information disponible dans son environnement. Il regarde sans voir ce qui se passe.

## **UNE DES PRINCIPALES CAUSES D'ACCIDENTS SUR LES ROUTES**

Au Québec, la distraction au volant est une des causes les plus souvent mentionnées par les policiers concernant les accidents avec blessés ou décès.

## IL SUFFIT DE QUELQUES SECONDES

Quelques secondes de distraction suffisent pour créer les conditions propices à une collision. À une vitesse de 90 km/h, quitter la route des yeux de 4 à 6 secondes, c'est comme traverser un terrain de football les yeux fermés.



### LES PRINCIPALES SOURCES DE DISTRACTION

Les sources de distraction sont nombreuses. Elles peuvent venir de l'intérieur comme de l'extérieur du véhicule. En effet, l'attention du conducteur est constamment susceptible d'être détournée vers des tâches ou des activités souvent liées à notre mode de vie actuel.

#### Les principales sources de distraction sont :

- Utiliser son cellulaire pour téléphoner, texter ou naviguer sur le Web.
- Fumer.
- Boire ou manger.
- Manipuler sa radio, son GPS ou ses CD.
- Interagir avec ses passagers.

## LA TECHNOLOGIE, SOURCE IMPORTANTE DE DISTRACTION

L'omniprésence de la technologie dans notre quotidien fait en sorte que les sources de distraction au volant sont maintenant plus nombreuses. Pensons à la présence accrue d'appareils électroniques variés à bord des véhicules ainsi qu'à la popularité des téléphones intelligents. L'utilisation de toute cette technologie augmente les risques d'accidents.



### INTERDICTION

- **Cellulaire** : Il est interdit de conduire en ayant en main un appareil muni d'une fonction téléphonique, que ce soit pour parler, lire ou écrire des textos et des courriels ou consulter des sites Web.
- **Écrans** : Un conducteur peut consulter un écran au volant seulement si son appareil a été installé par le fabricant du véhicule ou selon ses directives, ou s'il donne uniquement accès à de l'information utile pour conduire.
- **Écouteurs** : Il est interdit de porter des écouteurs au volant.



## DES SOLUTIONS POUR RÉDUIRE LA DISTRACTION AU VOLANT

### Avant de prendre la route :

- ✓ Éteindre son cellulaire ou activer l'application mobile Mode conduite. Sinon, demander aux passagers de prendre les appels, de lire ou d'écrire les messages textes ou les courriels durant le trajet.
- ✓ Prendre le temps de manger, de boire ou de fumer pour éviter de le faire en conduisant.
- ✓ Programmer la radio, insérer le CD à écouter ou définir sa liste d'écoute.
- ✓ Étudier la carte et les indications routières à suivre ou encore programmer le GPS.
- ✓ Finir de se préparer (maquillage, rasage, etc.).
- ✓ S'assurer que les enfants à bord ont tout ce qu'il leur faut pour la durée du trajet.
- ✓ Voir à ce qu'il n'y ait pas d'objets libres sur le tableau de bord ou les sièges inoccupés.



**CONDUIRE EST UNE TÂCHE  
COMPLEXE QUI EXIGE TOUTE  
VOTRE ATTENTION.**

**ÉVITEZ LES SOURCES DE  
DISTRACTION.**

Pour en savoir plus :  
**[www.saaq.gouv.qc.ca/distraction](http://www.saaq.gouv.qc.ca/distraction)**

***Société de l'assurance  
automobile***

**Québec** 

C-5473 (14-08)