

# Limitez les distractions



**VÉHICULE  
LOURD**  
**DE CONSÉQUENCES**



**REDOUBLEZ DE PRUDENCE**

Québec 

**La distraction au volant est l'une des principales causes des accidents mortels dont les véhicules lourds sont responsables.**

En plus du téléphone, il existe de nombreuses autres sources de distraction, les plus fréquentes étant la cigarette, le téléphone, la boisson et la nourriture au volant. Et comme conducteur professionnel, votre grande expérience peut vous donner un excès de confiance quant à votre capacité à accomplir d'autres tâches en conduisant.



## Mythes et réalité

### **En conduisant, je peux utiliser une tablette électronique**

C'est faux, tous les écrans que vous pouvez voir de votre siège et qui ne servent pas à donner des informations utiles à la conduite sont interdits.

### **En attendant à un feu rouge, je peux utiliser mon téléphone**

C'est faux, dès que vous êtes au volant d'un véhicule routier et que vous êtes sur une voie de circulation, vous conduisez, même si vous êtes arrêté à un feu rouge ou coincé dans un bouchon de circulation.

## À retenir

Vous devez choisir entre conduire et utiliser votre cellulaire. Un appel ou un texto, si important soit-il, ne le sera jamais autant que votre vie et celle des autres. Limitez autant que possible les autres sources de distraction et utilisez votre jugement.

- Lorsque vous conduisez, utilisez vos appareils de communication seulement en cas de nécessité ou d'urgence.
- Prenez le temps de manger, de boire ou de fumer avant de prendre le volant.
- Si vous pouvez, éteignez votre cellulaire avant de prendre la route pour couper la tentation à la source.
- Si vous devez absolument utiliser votre cellulaire, immobilisez-vous dans un endroit où le stationnement est autorisé et sécuritaire, donc ailleurs que sur l'accotement ou sur le côté de la route.

## Limitez les distractions

En somme, rappelez-vous que **le comportement des usagers de la route demeure la principale cause d'accidents routiers**. Adopter des comportements sécuritaires et faire preuve de courtoisie à l'égard des autres sont des responsabilités que tous doivent partager. Ces simples gestes peuvent éviter des accidents, réduire la gravité des blessures et même sauver des vies.

## Pour plus de renseignements

Visitez le site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec :

- **Site Web**  
[saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)

## Pour en savoir plus sur Contrôle routier Québec

- **Site Web**  
[crq.gouv.qc.ca](http://crq.gouv.qc.ca)



**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 