

# SOLUTIONS

- ➔ Mettez votre téléphone en mode silencieux loin de vous. Vous serez moins tenté de répondre.
- ➔ Arrêtez-vous et téléphonez à un endroit sécurisé ou sur une aire de stationnement (pas au feu rouge, ni sur la bande d'arrêt d'urgence, c'est interdit...)
- ➔ Téléchargez une application telle que « Mode conduite » ou équivalent.
- ➔ Programmez un sms de réponse automatique\* et personnalisé
  - Sous Android, allez dans *Paramètres>Messages>Réponses rapides* et ajoutez un message ou dans *Paramètres>Appels>Rejet de l'appel>Refuser les appels en envoyant des messages* et sélectionnez *Messages de rejet*. Vous pouvez personnaliser les messages existants ou en ajouter un nouveau. Par exemple : « Je suis en train de conduire. Je vous rappelle dès mon arrivée ».
  - Sous IOS (iPhone), allez sous *Réglages>Téléphone>Répondre par un message* et modifiez l'un des 3 messages prédéfinis.
- ➔ Si vous devez malgré tout répondre impérativement à un appel (en kit mains libres bien entendu), prévenez directement que vous conduisez et écoutez la conversation au maximum.



Editeur responsable: Patric Derweduwen, Av. Comte Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur. Ne pas jeter sur la voie publique. expansion.be



## DISTRACTION AU VOLANT

Tous usagers, tous concernés.



 **AWSR**

AGENCE WALLONNE  
POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

[tousconcernés.be](http://tousconcernés.be)



RENDEZ-VOUS SUR NOTRE CALCULATEUR  
D'AMENDES EN LIGNE !

\* Indications générales pouvant changer sensiblement d'une marque de téléphone à l'autre.

 **AWSR**

AGENCE WALLONNE  
POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

[awsr.be](http://awsr.be)



Wallonie

Pour plus d'infos, rendez-vous sur  
[www.tousconcernés.be](http://www.tousconcernés.be)

# LA DISTRACTION

Les automobilistes passent environ 25% à 30% de leur temps de conduite à des activités détournant l'attention.

Il existe 4 types de distraction :

- ➔ la **distraction visuelle** : quitter la route des yeux pour une tâche non liée à la conduite
- ➔ la **distraction cognitive** : avoir l'esprit occupé à autre chose que la conduite et l'analyse des conditions de circulation
- ➔ la **distraction physique** : lâcher le volant pour manipuler des objets
- ➔ la **distraction auditive** : ne pas entendre les bruits de la circulation à cause d'autres signaux auditifs

La manipulation du téléphone au volant est très fréquente et particulièrement dangereuse car elle regroupe les 4 types de distraction. 1/3 des conducteurs wallons manipulent leur gsm en conduisant ! Et vous ?

# RISQUE D'ACCIDENT

X3



X23



IL EXISTE PLEIN D'AUTRES FORMES DE DISTRACTION : ENCODER UNE DESTINATION SUR SON GPS, RÉGLER LA RADIO, DISCUTER AVEC UN PASSAGER, MANIPULER UN OBJET, OBSERVER LE PAYSAGE, ETC.

# IDÉES REÇUES

**Parler avec mon passager ou téléphoner, ça revient au même !**

Non, non et non. Le passager est dans l'habitacle et il voit la route. Il peut interagir et interrompre la conversation si on doit gérer une situation qui demande plus d'attention. Par contre, au téléphone, notre interlocuteur ne sait pas à quelles exigences de conduite on est soumis. De plus, notre esprit visualise inconsciemment notre interlocuteur, son environnement... On est « ailleurs », en pilotage automatique.

**J'utilise un kit mains libres, c'est complètement safe.**

Malheureusement, ce n'est pas le cas. Le danger ne réside pas uniquement dans le fait de tenir son téléphone en main... La distraction cognitive (et auditive) reste bien présente.

**Pas de problème pour moi, je suis multitâche !** De nombreuses études neuropsychologiques soulignent que c'est un mythe. Téléphoner et conduire sont deux tâches réclamant chacune de la concentration. Le cerveau passe constamment de l'une à l'autre. Du coup, aucune de ces activités n'est bien menée et je n'en suis même pas conscient !

**Quand j'envoie un message je reste attentif en surveillant régulièrement la route.** Malheureusement non ! Un message nécessite de quitter la route des yeux pendant plusieurs secondes. Pour 1 seconde d'inattention, à 90 km/h par exemple, on parcourt 25 mètres... à l'aveugle...

# EFFETS SUR LA CONDUITE

- ➔ Allongement du temps de réaction : généralement d'une seconde, il passe à plusieurs secondes, avec pour effet un allongement de la distance d'arrêt.
- ➔ Champ de vision rétréci : on a tendance à regarder droit devant soi et on loupe une série d'informations : panneaux, présence d'usagers faibles...
- ➔ Perception moins rapide des modifications de la circulation.
- ➔ Moins bonne maîtrise du véhicule : trajectoire déviée, virages coupés, freinages plus brusques...
- ➔ Prise accrue de risques car on est moins apte à adapter notre conduite.
- ➔ Variation de la vitesse.