

CONSEILS

- Si vous devez téléphoner ou répondre impérativement à un appel, faites-le uniquement en kit mains libres, prévenez directement que vous conduisez et écoutez la conversation.
- Idéalement, mettez votre téléphone en mode silencieux loin de vous. Vous serez moins tenté de l'utiliser. Laissez votre messagerie vocale répondre (pourquoi ne pas activer un message personnalisé indiquant que vous appellerez plus tard car vous êtes au volant ?).
- Si vous devez lire ou rédiger un message, arrêtez-vous à un endroit sécurisé ou sur une aire de stationnement (pas au feu rouge, ni dans les files ou sur la bande d'arrêt d'urgence, c'est interdit...).
- Téléchargez une application qui gérera vos appels et messages sur votre smartphone.
- Sous IOS 11 (iPhone), activez le mode «Ne pas déranger en voiture» (plusieurs fonctionnalités personnalisables).
- Tout le monde peut contribuer à minimiser la distraction au volant. Si vous réalisez que votre interlocuteur est au volant, coupez court à votre conversation et convenez avec lui de le rappeler plus tard.



Editeur responsable : Patrick Derweduwen, Av. Comte Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur - 09/2018 - Ne pas jeter sur la voie publique. expansion.be



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

 **Wallonie**
sécurité routière

 **AWSR**
AGENCE WALLONNE
POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

awsr.be



DISTRACTION AU VOLANT

Tous usagers, tous concernés.



 **Wallonie**
sécurité routière
 **AWSR**

tousconcernés.be

TYPES DE DISTRACTION

Il en existe 4 :

- ➔ 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 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

Environ 1 accident corporel sur 10 est associé à l'utilisation du téléphone au volant.



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 s'interrompre si on doit gérer une situation qui demande plus d'attention. Ce n'est pas le cas de l'interlocuteur au bout du fil. 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 réside dans la captation de l'attention (distraction cognitive), et pas uniquement dans le fait de tenir son téléphone en main...

Pas de problème pour moi, je suis multitâche ! 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 on n'en est même pas conscient ! Saviez-vous que l'on enregistre entre 30 et 50% d'infos en moins sur la route quand on téléphone ?

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 augmente, 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'utilisateurs faibles...
- ➔ **Perception moins rapide** des modifications de la circulation.
- ➔ **Moins bonne maîtrise du véhicule** : trajectoire déviée, virages coupés, freinages plus brusques...
- ➔ **Variation de la vitesse.**