



Distraction dans le trafic routier Comment rester concentré

La distraction et l'inattention constituent les principales causes d'accident de la route. Pas touche au téléphone, GPS et compagnie: tel est donc le mot d'ordre dans la circulation, qu'on soit en voiture, à pied ou à vélo.

Chaque année, environ 1100 personnes sont grièvement blessées et 50 meurent dans des accidents dus à la distraction ou à l'inattention. Manipuler son téléphone portable, le GPS ou la radio, attraper un objet... Les sources de distraction au volant sont nombreuses.

Si l'on est distrait, on met plus de temps à réagir en cas de danger. Évitez donc de faire plusieurs choses en même temps. Cela implique en particulier de laisser votre téléphone dans votre poche ou votre sac durant vos déplacements. Par ailleurs, si vous voulez programmer votre GPS, faites-le avant de démarrer.

Observez toujours attentivement la circulation pour pouvoir réagir encore plus vite. Si vous avez quelque chose d'urgent à faire, arrêtez-vous.

À noter qu'être attentif est essentiel pour l'ensemble des usagers et usagers de la route: utiliser son téléphone distrait autant à vélo, à moto ou à pied qu'en voiture.

Plus d'informations sur la distraction dans le trafic routier sur bpa.ch.

Pour votre sécurité

- Évitez de faire plusieurs choses en même temps.
- Laissez votre téléphone portable dans votre poche ou votre sac.
- Gardez les yeux sur la route.
- Programmez votre GPS avant de démarrer.
- Si vous avez quelque chose d'urgent à faire en chemin, **arrêtez-vous**.

