



Distraction dans le trafic routier

Comment rester concentré.e

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 classique ou électrique.

Chaque année, environ 1200 personnes sont grièvement blessées et quelque 60 meurent dans des accidents dus à la distraction ou à l'inattention. Les sources de distraction au volant sont multiples: smartphone, GPS, radio ou encore le fait de chercher à attraper des objets.

Qui est distrait 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 le smartphone dans votre poche ou votre sac durant vos déplacements. Par ailleurs, pensez à programmer votre GPS 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.

Saviez-vous qu'être attentif.ve est essentiel quel que soit le mode de déplacement? En effet, utiliser son smartphone distrait autant à vélo classique ou électrique, à moto ou à pied qu'en voiture.

Pour votre sécurité

- Évitez de **faire plusieurs choses en même temps**.
- Laissez votre **smartphone** 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**.

Plus d'informations à ce sujet sur bpa.ch/distraction.

