



## Distraction dans le trafic routier Comment rester concentré

La distraction et l'inattention font partie des causes d'accident les plus fréquentes. «Pas touche au téléphone, GPS et compagnie»: tel est donc le mot d'ordre dans la circulation, qu'on soit en voiture, à vélo classique ou électrique ou à pied.

Chaque année, environ 1100 personnes sont grièvement blessées et 54 meurent dans des accidents dus à la distraction ou à l'inattention. Les sources de distraction au volant sont nombreuses: le smartphone, le GPS, la radio ou le fait de chercher à attraper des objets.

Si l'on est distrait, on met plus de temps à réagir en cas de danger. Cela allonge la vitesse de réaction au volant d'environ un tiers.

Évitez donc de faire plusieurs choses en même temps. Cela implique en particulier de laisser votre smartphone 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.

### 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**.

Saviez-vous qu'être attentif est essentiel pour tous les usagers de la route? En effet, utiliser son smartphone distrait autant à vélo classique ou électrique, à moto ou à pied qu'en voiture.

Plus d'informations à ce sujet sur [bpa.ch/distraction](https://bpa.ch/distraction)

