

# METTEZ UN FREIN À LA DISTRACTION AU VOLANT

## Le palmarès des 10 conseils clés

- 10. Demandez à vos passagers de limiter le bavardage** et d'agir comme navigateurs.
- 9. Avant de prendre la route, réglez les sources de distraction.**  
Si vous voulez manger, vous maquiller, vous coiffer, lire ou prendre vos messages, **faites-le avant de partir.**
- 8. Soyez frais et dispos** quand vous vous installez au volant.
- 7. Assurez-vous de bien connaître votre itinéraire** et vérifiez le avant de partir.
- 6. Ajustez le siège, l'appuie-tête, la ceinture, le rétroviseur,** la température ambiante, la radio, etc. à votre goût, avant de prendre la route.
- 5. Réglez votre musique et les commandes de votre tableau de bord** avant de partir et faites les ajustements nécessaires seulement lorsque votre véhicule est arrêté.
- 4. Garez-vous dans un endroit sécuritaire** si vous devez faire un appel urgent, vérifier un message, vous occuper des enfants, boire, manger, etc.
- 3. Informez tout le monde que,** pour des raisons de sécurité, vous ne répondrez plus au téléphone en conduisant.
- 2. Ne prenez pas d'appel sur votre cellulaire ou de message sur votre assistant numérique** lorsque vous conduisez. Et mieux encore, fermez ces appareils lorsque vous entrez dans votre voiture.
- 1. N'écrivez jamais de mini messages** pendant que vous conduisez! Lorsque vous écrivez ces courts messages, vous ne regardez pas ce qui se passe sur la route, vous êtes distrait et vos mains ne contrôlent pas le volant.

**DÉCIDEZ DÈS AUJOURD'HUI  
DE NE PLUS ÊTRE  
UN CONDUCTEUR DISTRAIT!**

**Pour un complément d'information  
sur la distraction au volant,  
parcourez le [www.ibc.ca](http://www.ibc.ca).**

INSURANCE  
BUREAU  
OF CANADA



BUREAU  
D'ASSURANCE  
DU CANADA

# Données sur la distraction au volant!

Nous avons fait le calcul :

**distraction au volant égale conduite dangereuse.**

**45** : Le nombre de mètres que parcourt votre voiture en une seconde, à 50 km/h.

**4** : Les conducteurs qui utilisent un téléphone cellulaire (mains-libres ou non) courent 4 fois plus de risques d'avoir un accident.

**.125** : Si vous utilisez la messagerie électronique, vos facultés sont aussi affaiblies que si vous aviez un taux d'alcoolémie de .125.

**80** : Une étude a démontré que près de 80 % des accidents sont liés à un manque d'attention de la part du conducteur dans les 3 secondes précédant l'incident.

**50** : Le pourcentage de Canadiens qui admettent avoir mangé en conduisant.

**8** : On estime que la distraction au volant joue un rôle dans 8 accidents sur 10 déclarés par la police.

**300** : Le nombre d'éléments auxquels un pilote de chasse doit porter attention pendant une mission de routine, loin des zones de combat.

**3000** : Le nombre d'éléments auxquels un conducteur moyen doit porter attention à l'heure de pointe. (Ceci comprend la signalisation, les feux de circulation, les autres véhicules, les passagers et les piétons, l'état de la route et les conditions météorologiques, et autres).

INSURANCE  
BUREAU  
OF CANADA



BUREAU  
D'ASSURANCE  
DU CANADA