



## Au volant, restez attentif en tout temps!

Lorsque nous conduisons, les sources de distraction sont aussi diverses que nombreuses : fumer une cigarette, changer la chanson sur notre téléphone, prendre une bouchée de notre sandwich et bien plus. Tous ces éléments nous déconcentrent de notre tâche principale qui est de conduire en étant attentif à ce qui nous entoure. Vous remarquez et n'appréciez pas quand les autres conduisent en zigzaguant lorsqu'ils sont distraits? Alors pourquoi le faites-vous aussi?

**« Oui, mais ça ne me prend qu'une seconde! »**

Les distractions sont l'une des causes d'accidents avec dommages corporels le plus souvent mentionnés par les policiers au Québec. Lorsque vous répondez à un message, vos yeux quittent la route pendant 4 à 6 secondes. Faites le test bien assis dans votre salon et fermez vos yeux pendant 4 à 6 secondes, vous verrez que c'est long... Si votre véhicule roule à 90 km/h, c'est comme si vous traversiez un terrain de football... les yeux fermés!

**« Oui, mais je suis arrêté! »**

Si vous êtes derrière votre volant sur une voie de circulation, vous conduisez, que vous soyez arrêté à un feu rouge ou dans le trafic! Même le fait de tenir en main votre appareil électronique portatif ou de toute autre façon est interdit! Vous risquez de recevoir une amende et des points d'inaptitude.

**Piétons et cyclistes : soyez attentifs!**

En tant qu'usagers de la route les plus vulnérables, portez attention aux véhicules qui circulent près de vous. Malheureusement, les conducteurs pourraient être distraits et ne pas vous avoir vu! Il est aussi important de bien entendre ce qui se passe autour de nous. Il est donc préférable de ne pas écouter de musique en se déplaçant ou bien en utilisant qu'un seul écouteur. On n'est jamais trop prudent!

**Pistes de solution pour éviter les distractions**

Les alternatives aux distractions sont nombreuses et beaucoup plus faciles que vous le croyez à appliquer dans votre vie de tous les jours :

- Mettre son téléphone en mode « Ne pas déranger » : si vous ne savez pas que vous avez reçu un message, la tentation de le regarder n'est pas là! Activez ce mode sur votre cellulaire avant de partir en voiture et le tour est joué!
- Demander à votre passager d'être votre messenger : demandez à votre acolyte de gérer votre appareil à votre place, il se fera un plaisir de vous aider pour que votre attention soit entièrement dirigée vers la route.
- Se stationner pour répondre à vos messages : si vous devez absolument utiliser votre téléphone, arrêtez votre voiture dans un endroit sécuritaire et légal (pas en bordure d'autoroute). Une halte routière ou un stationnement commercial sont de bons endroits.
- Utiliser un dispositif mains libres : quoique tolérée, cette option n'est pas plus sécuritaire et n'est pas conseillée. Le simple fait d'avoir l'esprit ailleurs en discutant au téléphone est une distraction.

Pour en savoir plus, consultez le [site de la Société de l'assurance automobile du Québec \(SAAQ\)](#).

---

Cette capsule d'information fait partie des actions prises pour sensibiliser la population de Saint-Basile-le-Grand à la sécurité routière dans le cadre de la campagne de sensibilisation municipale « Chaque usager de la route a une vie ». Pour en savoir plus, visitez le [villesblg.ca/partagezlaroute](http://villesblg.ca/partagezlaroute).