

DISTRACTIONS SUR LA ROUTE



Les distractions **VISUELLES** vous font quitter la route des yeux

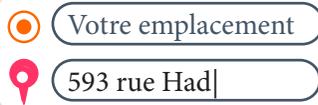
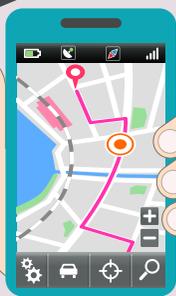
Fait : À 100 km/h, quitter la route des yeux quelques secondes, c'est comme traverser une patinoire les yeux fermés.

Conseils : Attachez vos enfants et vos animaux. Autorisez votre appli à bloquer les appels et les textos entrants.

Les distractions **MANUELLES** éloignent vos mains du volant

Fait : Le volant tourne souvent avec nous lorsque nous nous penchons.

Conseils : Lancez votre musique et configurez votre GPS avant de partir. Placez les objets distrayants hors de portée.



Les distractions **COGNITIVES** vous font oublier la route

Fait : Les dangers nous échappent puisque notre champ de vision se rétrécit.

Conseils : Concentrez-vous sur la route et évitez de rêvasser. Mettez de côté les facteurs de stress émotionnel.



Les distractions **AUDITIVES** vous empêchent de bien entendre les signaux externes (p. ex. sirènes)

Fait : Les notifications audibles détournent votre attention de la route.

Conseils : Vérifiez que la musique et les voix dans le véhicule ne bloquent pas les signaux externes. Éteignez les notifications sur votre téléphone.



Mes choix sur la route aident les autres à rentrer à la maison en toute sécurité.