

Conducteurs : comprendre les sources de distraction au volant

En 2020, près de **3,000** accidents mortels et près de **205,000** accidents non mortels liés à l'inattention des conducteurs se sont produits aux États-Unis¹ et dans certaines régions du Canada, des chiffres supérieurs aux accidents causés par la conduite avec des facultés affaiblies².

Bien que l'utilisation des téléphones cellulaires ait diminué progressivement depuis le début des années 2000, la manipulation des appareils portatifs a augmenté en raison de l'utilisation d'Internet, de la consultation des réseaux sociaux, des applications pour téléphones intelligents, etc.

En tant que conducteur de véhicule automobile utilitaire, vous avez³ :

- six fois plus de risques d'être impliqué dans un accident avec responsabilité lorsque vous naviguez sur Internet sur votre téléphone;
- près de six fois plus de risques d'être impliqué dans un accident avec responsabilité lorsque vous cherchez à attraper un objet;
- plus de quatre fois plus de risques d'être impliqué dans un accident avec responsabilité lorsque vous détournez votre regard de la route pendant plus de deux secondes.

Distraction visuelle

Les sources de distraction visuelle, à l'intérieur ou à l'extérieur de votre véhicule, peuvent être à l'origine d'un moment d'inattention.

Exemples : panneaux-réclames, enseignes, autres véhicules, piétons, passagers, téléphones cellulaires et systèmes d'infodivertissement.

Distraction auditive

Les sources de distraction auditive peuvent vous amener à chercher la source d'une perturbation sonore plutôt que de rester concentré sur la route.

Exemples : musique, passagers, klaxons.

Une ou plusieurs sources de distraction peuvent être à l'origine de l'inattention des conducteurs.

Distraction cognitive

Les sources de distraction cognitive sont les choses auxquelles vous pensez qui peuvent vous déconcentrer de la route.

Exemples : distractions mentales, anxiété professionnelle ou personnelle, musique, conversations.

Distraction manuelle

Les sources de distraction manuelle concernent les objets que vous cherchez à atteindre, à saisir ou à toucher et qui vous font lâcher le volant.

Exemples : attraper un téléphone, ramasser de la nourriture ou des papiers, consulter un système de navigation GPS ou utiliser un ordinateur.

1. NATIONAL SAFETY COUNCIL (2024) : « Distracted Driving », *Motor Vehicle Safety Issues*. En ligne, consulté le 18 mars 2025 : <<https://injuryfacts.nsc.org/motor-vehicle/motor-vehicle-safety-issues/distracted-driving/>>.

2. TRAFFIC INJURY RESEARCH FOUNDATION (s/o) : « Distracted driving », *Behaviours*. En ligne, consulté le 18 mars 2025 : <<https://tirf.ca/road-safety/distracted-driving/>>.

3. Selon les récentes données de l'institut de recherche spécialisé dans la technologie et les transports des États-Unis Virginia Tech Transportation Institute (VTI), les études démontrent que certaines sources de distraction augmentent le risque d'implication dans un accident avec responsabilité. Pour en savoir plus, veuillez consulter le rapport de HAMMOND, REBECCA L., SOCCOLICH, SUSAN A., GUO, FENG, et al. (2021) : *Analysis of Naturalistic Driving Data to Assess Distraction and Drowsiness in Drivers of Commercial Motor Vehicles* (en anglais seulement). En ligne, consulté le 18 mars 2025 : <<https://www.vti.edu/research/analysis-of-naturalistic-driving-data-to-assess-distraction-and-drowsiness-in-drivers-of-commercial-motor-vehicles>>.



Conducteurs : être attentif à la situation au volant

Être attentif à la situation signifie savoir où nous nous trouvons, où nous sommes censés nous trouver et si quelqu'un ou quelque chose constitue une menace pour notre sécurité. Être attentif à la situation au volant est essentiel pour garantir que nous agissons et réagissons suffisamment tôt pour éviter un accident.

Voici quelques conseils à suivre pour être plus attentif à la situation au volant :

1

Balayer constamment la route du regard.

Regarder devant soi et sur les côtés, ainsi que dans les rétroviseurs. Rester attentif à la circulation et aux conditions environnementales. Lorsque les yeux d'une personne se fixent sur un élément, sa vision périphérique se restreint peu à peu jusqu'à devenir tubulaire, ce qui altère la capacité de détection des mouvements sur les côtés.

2

Identifier les zones à risque.

À l'approche d'un carrefour fréquenté, observer les véhicules qui tournent et proviennent des rues avoisinantes. Rechercher les objets en mouvement et immobiles, ainsi que les piétons qui pourraient être sur la route ou à proximité. Observer le comportement de ces derniers, qui pourrait indiquer une action envisagée (comme le fait de traverser la rue).

3

Être attentif aux changements subtils des autres véhicules.

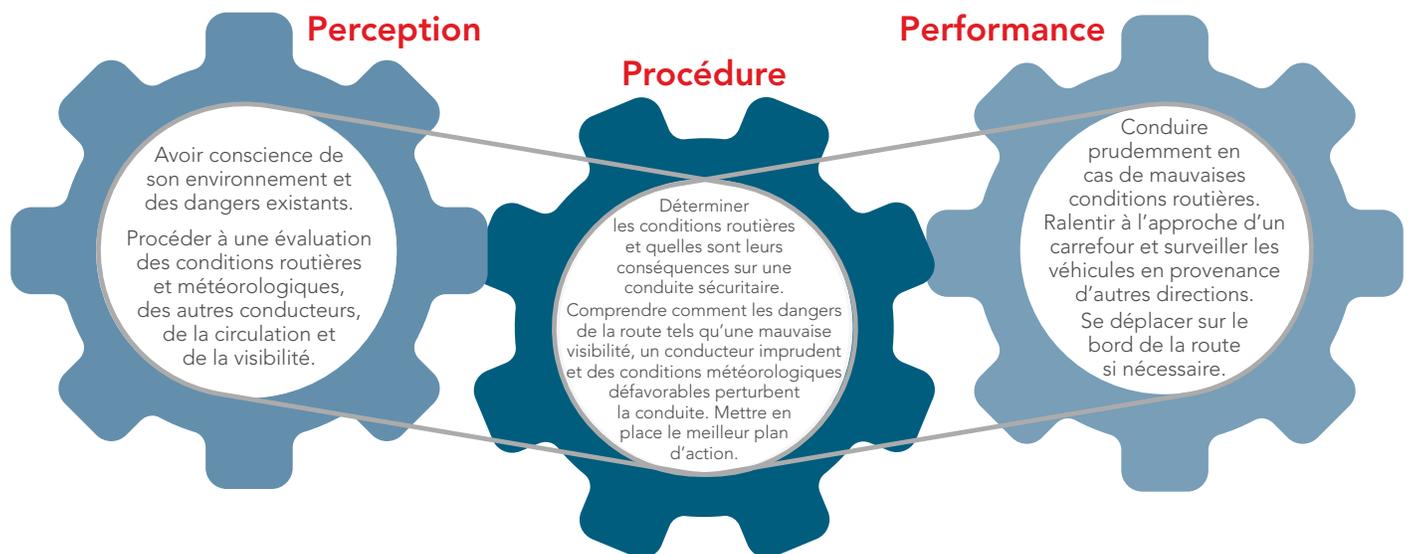
Un véhicule qui dévie de sa voie ou une légère inclinaison de ses roues avant peuvent indiquer un changement de voie imminent, mais aussi que le conducteur est distrait. Prêter attention à la distance entre les pneus des véhicules et les bandes de circulation présentes sur la route. Si elle diminue, se préparer à un changement de voie imprévu.

4

Rester concentré.

Les sources de distraction mentales et cognitives empêchent de porter toute son attention à son environnement. Les éviter et se concentrer sur la situation présente est primordial.

Se souvenir de la règle des « 3 P »⁴ pour s'assurer d'être attentif à la situation au volant :



4. FEDERAL AVIATION ADMINISTRATION (s/o) : *Aeronautical Decision-Making*. En ligne, consulté le 18 mars 2025 : <[Aeronautical Decision-Making, Federal Aviation Administration](#)>.



Conducteurs : réduire la probabilité d'accidents de la route grâce à quelques astuces

En 2020, moins de véhicules ont circulé sur les routes du Canada et des États-Unis, mais la réduction du nombre de kilomètres parcourus n'a pas entraîné une baisse des accidents de la route. Selon le Conseil national de la sécurité routière des États-Unis National Safety Council, bien que le nombre de kilomètres parcourus ait alors baissé de 11 %, les accidents de la route **mortels aux États-Unis ont augmenté de 8,3 %**, une hausse attribuable en partie au comportement des conducteurs au volant, notamment à l'absence du port de ceinture des occupants des véhicules (14 %), aux excès de vitesse (17 %) et à la consommation d'alcool (14 %)⁵.

Si la raison derrière cette augmentation du nombre d'accidents de la route reste inconnue, chaque conducteur a la responsabilité d'assurer sa propre sécurité et celle des autres.

Respecter la loi



Maintenir une vitesse appropriée, suivre les bandes de circulation présentes sur la route, respecter les panneaux et feux de signalisation.

Ne pas contourner le système de sécurité d'un véhicule, notamment les signaux relatifs aux ceintures de sécurité et ceux de freinage.

Ne pas prendre le volant en cas de consommation d'alcool ou de drogue. La prise de médicaments en vente libre peut également avoir une incidence sur le comportement des conducteurs au volant. Veuillez avertir votre employeur si vous commencez un traitement médical sur ordonnance ou si vous prenez d'autres substances qui pourraient altérer votre comportement au volant.

Prendre 30 secondes pour se préparer



Prendre 30 secondes pour dresser la liste des sources de distraction potentielles avant de prendre la route.

Régler sa station de radio préférée et ajuster le volume sonore afin de pouvoir entendre les bruits extérieurs comme les sirènes.

Passer un appel de dernière minute ou envoyer ses derniers messages textes, puis mettre son téléphone en mode « ne pas déranger » et le ranger dans un endroit inaccessible pour ne pas être tenté de le consulter, comme le coffre ou la boîte à gants.

De nombreux nouveaux véhicules sont munis de dispositifs de sécurité intégrés. Prendre quelques secondes pour vérifier que ces derniers fonctionnent.

Tirer le meilleur parti du système de bord d'un véhicule



Les systèmes d'infodivertissement et de télématique ont souvent des moniteurs pour alerter autrui ou les services d'urgence en cas d'incident.

Collaborer avec son employeur ou avec le moniteur du système de télématique du véhicule pour améliorer son comportement au volant. Un conducteur peut ne pas se rendre compte d'un freinage tardif, mais ces systèmes le peuvent.

Ranger son téléphone intelligent



L'utilisation des téléphones cellulaires est interdite dans plusieurs provinces canadiennes et pays.

Quelles que soient les lois en vigueur dans un pays ou dans une région donnée, poser son téléphone, même si le véhicule est à l'arrêt à un feu de signalisation. Le mettre en mode « ne pas déranger » et opter pour des réponses automatiques pendant la conduite.

Confier des responsabilités



Si des passagers se trouvent dans le véhicule, leur confier des responsabilités.

Envisager de confier au passager se trouvant à l'avant du véhicule la responsabilité de surveiller les changements de navigation routière et les dangers environnementaux.

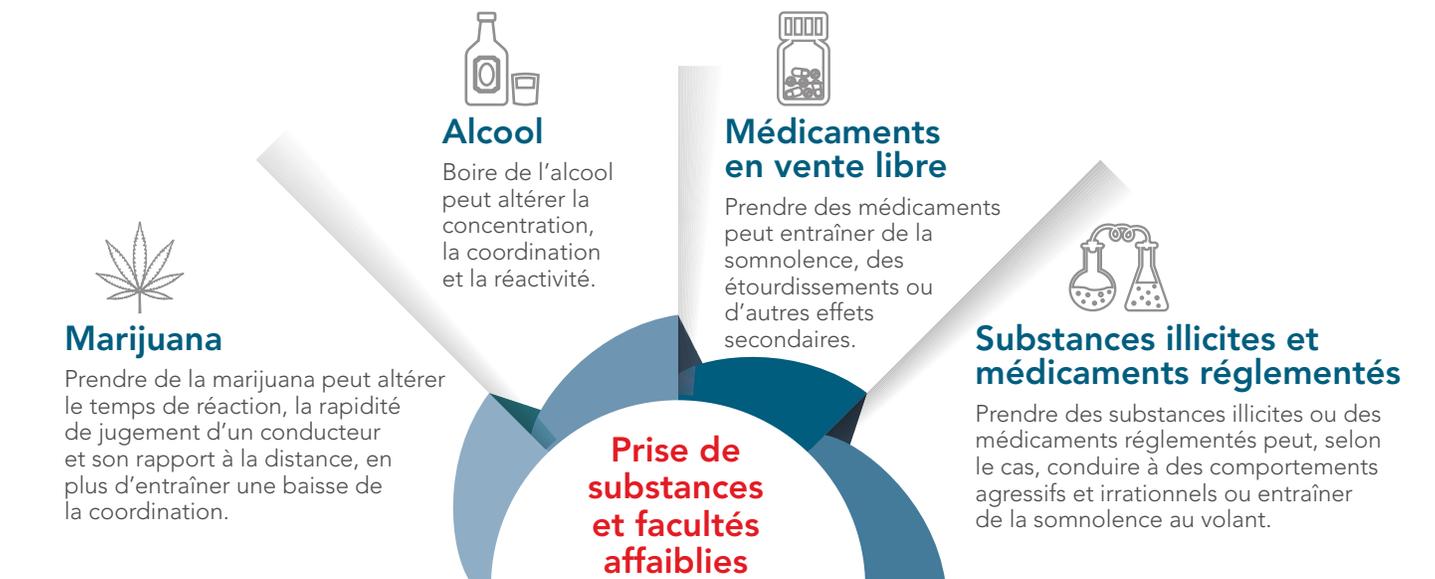
S'assurer que tous les passagers attachent bien leur ceinture de sécurité. Le conducteur doit les conduire à leur destination en toute sécurité et ne pas changer de station de radio, converser, passer des appels téléphoniques ou régler les paramètres du véhicule lorsqu'il est au volant.

5. INJURY FACTS – NATIONAL SAFETY COUNCIL (S/O) : *Impact of Recessions*. En ligne, consulté le 19 mars 2025 : <<https://injuryfacts.nsc.org/motor-vehicle/overview/impact-of-recessions/>>.



Conducteurs : conduire avec des facultés affaiblies

La conduite avec des facultés affaiblies, quelle que soit la prise de substances, s'accompagne d'importants défis fonctionnels et cognitifs^{6,7}. La présente ressource vise à fournir un aperçu de la façon dont les diverses substances peuvent entraîner une déficience physique, ce que vous pouvez faire si vos facultés sont affaiblies, ainsi que des ressources publiques qui peuvent aider à lutter contre l'abus de substances psychoactives.



Si vous avez besoin d'aide :

1

Veillez prendre connaissance des politiques et des programmes de votre employeur sur les abus de substances psychoactives.

De nombreux employeurs mettent en place des politiques de tolérance zéro pour des postes stratégiques ou de confiance liés à la sécurité, notamment en matière d'activités impliquant la conduite. Veuillez prendre en considération le risque que vous prenez lorsque vous conduisez avec des facultés affaiblies, ainsi que les conséquences professionnelles et juridiques qui en découlent.

2

Demandez de l'aide.

Certains employeurs proposent des programmes d'aide aux membres de leur personnel ainsi qu'aux membres de leur famille qui font face à des problèmes de dépendance. Que vous vous adressiez à votre employeur ou que vous cherchiez une aide extérieure, prenez des mesures pour traiter les problèmes de dépendance. Demandez un autre poste si votre prise de substances psychoactives ou votre dépendance vous empêche de prendre le volant.

3

Ne prenez pas le volant.

Veillez informer votre employeur que vous ne pouvez pas conduire en raison d'une prise de médicaments ou de substances qui entraînent un affaiblissement des facultés. Si la prescription est adéquate, un employeur a le devoir de mettre en place des mesures d'adaptation pour un employé, conformément aux exigences de la loi des États-Unis intitulée American Disabilities Act et des normes en vigueur au Canada.

4

Ressources pour obtenir de l'aide :

[DROGUE](#)

[Gouvernement du Canada](#)

Service d'aide aux anciens combattants et anciennes combattantes [Santé mentale et mieux-être](#).

[Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)

6. NATIONAL HIGHWAY TRAFFIC SAFETY ADMINISTRATION (s/o) : *Drug-Impaired Driving*. En ligne, consulté le 19 mars 2025 : <<https://www.nhtsa.gov/risky-driving/drug-impaired-driving#%3A-%3Atext%3DMany%20Substances%20Can%20Impair%252>>.

7. NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (s/o) : *Drugged Driving Drug Facts*. En ligne, consulté le 19 mars 2025 : <<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/drugged-driving>>.