

Inattention au volant

Téléphone, stress et charge mentale

La fatigue, le stress, la charge mentale ou les sollicitations professionnelles peuvent diminuer l'attention au volant, parfois sans que le conducteur s'en rende compte.

QUELQUES CHIFFRES-CLÉS

x3

Téléphoner au volant multiplie le risque d'accident

x23

Lire ou écrire un message multiplie le risque d'accident

70 m

Parcourus en 5 secondes à 50 km/h sans regarder la route

135 €

D'amende et retrait de 3 points pour utilisation du téléphone

LES 4 TYPES DE DISTRACTION CRÉÉS PAR LE TÉLÉPHONE



Visuelle

Les yeux quittent la route



Auditive

L'attention est captée par la conversation



Cognitive

Le cerveau reste focalisé sur l'échange, même sans téléphone en main



Physique

Manipulation du téléphone ou de l'écran

CADRE RÉGLEMENTAIRE



Téléphone tenu en main : interdit



Écouteurs et oreillettes en circulation : interdits



Écran non dédié à la conduite dans le champ de vision : interdit



Mains libres : le conducteur doit rester pleinement en capacité de conduire

LES SANCTIONS



135 € d'amende pour le téléphone tenu en main OU pour les écouteurs / oreillettes / casque audio



Retrait de 3 points sur le permis pour le téléphone tenu en main

Téléphone en main + une autre infraction : rétention puis suspension possible du permis.

Inattention au volant

Inattention, téléphone et charge mentale

Garder toute son attention sur la route reste essentiel, même sur un trajet habituel. Quelques réflexes simples permettent de réduire significativement le risque.

RÉFLEXES SIMPLES AU QUOTIDIEN



Programmer le GPS avant de partir



Activer le mode « ne pas déranger en voiture »



Rappeler plus tard ou faire une pause pour téléphoner



Si un collègue conduit : raccrocher et rappeler plus tard



Éviter les appels professionnels pendant les déplacements



Téléphone en main, écouteurs, écrans non dédiés : interdits

STRESS, CHARGE MENTALE

Après une journée de travail chargée (urgences, charge émotionnelle, charge de travail), il peut être difficile de déconnecter en prenant le volant.

Cependant un esprit occupé **diminue l'attention** et **augmente le risque d'accident**, même sans téléphone à la main.

DÉCHARGER AVANT DE REPRENDRE LA ROUTE



Échanger quelques minutes avec un collègue ou l'encadrement avant de partir



Prendre quelques minutes de pause avant de repartir (marcher, chanter...)



Noter rapidement ce qui a été source de stress dans la journée ou se faire un memo vocal



Même en mains libres, l'attention diminue. Le risque vient de la distraction, pas seulement du téléphone.

Reprendre la route dans de meilleures conditions permet de limiter la fatigue mentale et les risques d'inattention