



Défi de concentration au volant



Promouvoir la sécurité au volant en réduisant l'utilisation des écrans, afin de faire évoluer positivement la culture de la conduite

DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de concentration au volant! Chaque année, la distraction au volant est à l'origine d'innombrables accidents sur nos routes. Chaque coup d'œil sur un écran, qu'il s'agisse d'un SMS, d'une notification sur les médias sociaux ou d'une vérification rapide du GPS, nous prive de précieuses secondes d'attention sur la route. Ces moments de distraction peuvent avoir des conséquences graves, voire mortelles.

Ce défi consiste à se réapproprier ces moments et à s'engager à adopter des habitudes de conduite plus sûres. En nous engageant à éteindre nos écrans lorsque nous sommes au volant, nous pouvons réduire considérablement le risque d'accident et rendre nos routes plus sûres pour tout le monde. Rejoignez-nous pour prendre position contre la distraction lors de la conduite grâce à ce défi de concentration au volant de 7 jours. Utilisez les conseils ci-dessous pour réduire votre temps d'écran sur la route.

QU'EST-CE QUE LA DISTRACTION AU VOLANT ?

On parle de distraction au volant lorsqu'un conducteur ne prête pas toute son attention à la route parce qu'il est concentré sur autre chose. Il peut s'agir de choses comme :

- L'envoi de textos
- Parler au téléphone ou à des personnes dans la voiture
- Manger ou boire
- Utiliser la radio ou le GPS

Lorsque les conducteurs quittent la route des yeux, ne serait-ce qu'un instant, le risque d'accident augmente. En effet, les distractions empêchent de bien conduire et de remarquer ce qui se passe autour de vous. Elles peuvent ralentir les réactions ou faire en sorte que les conducteurs manquent des choses importantes sur la route. Selon les données de **Transports Canada**, la distraction au volant a contribué à environ 22,5 % des accidents mortels et 25,5 % des accidents avec blessures graves en 2021. Ces chiffres sont plus élevés que dix ans plus tôt lorsque la distraction au volant était un facteur dans environ 21,3 % des accidents mortels et 23,8 % des accidents avec blessures graves en 2011.

CONCENTRATION AU VOLANT

CONSEILS POUR RESTER CONCENTRÉ SUR LA ROUTE

Préparez-vous à l'avance

Réglez votre musique, votre GPS et vos collations avant de commencer à conduire, de sorte que vous n'ayez pas à vous en occuper pendant la route.

Mettez votre téléphone hors de portée

Gardez toujours votre téléphone loin de vous lorsque vous conduisez, même si vous attendez dans les embouteillages ou à un feu rouge.

Demandez de l'aide à un passager

Demandez à l'un de vos passagers de vous aider à rester concentré :

- En vous aidant avec le GPS ou en lisant des cartes.
- En prenant en charge les appels téléphoniques, en répondant aux SMS ou en gérant les messages pour le conducteur afin qu'il puisse se concentrer sur la conduite.
- En ayant des conversations qui ne sont pas distrayantes, par exemple en évitant les disputes ou les discussions émotionnelles.

Activez le mode « Ne pas déranger pendant la conduite »

Le mode « Ne pas déranger » vous permet d'éviter les distractions lorsque vous conduisez. Sur les téléphones Android, vous pouvez l'activer en balayant vers le bas et en appuyant sur l'icône « Ne pas déranger ». Ce mode empêche les notifications, comme les sons ou les vibrations, de vous déranger. Sur certains téléphones, au lieu de l'icône, vous verrez peut-être « Paramètres de notification » en bas de l'écran. Tapez dessus, trouvez « Ne pas déranger » et choisissez la durée pendant laquelle vous souhaitez que cette fonction soit activée. Vous pouvez même programmer son activation tous les soirs lorsque vous dormez.

- Si vous avez un iPhone, allez dans « Réglages », puis « Ne pas déranger ». Vous pouvez le configurer pour qu'il active automatiquement le mode « Ne pas déranger en conduisant » lorsqu'il détecte que vous êtes en voiture. Ce mode interrompt les notifications afin que vous puissiez vous concentrer sur la conduite en toute sécurité.
- Android et iPhone vous permettent de configurer des réponses automatiques aux messages pour que les gens sachent que vous êtes occupé et que vous leur répondrez plus tard. Ces fonctions contribuent à votre sécurité sur la route en réduisant les distractions.

CONCENTRATION AU VOLANT

Tirez parti des fonctions « Mode voiture », de vos applications préférées

Les fonctions « Mode voiture », d'applications telles qu'Amazon Music, Spotify, Apple Maps et Google Maps vous aident à rester en sécurité en vous offrant des options mains libres.

- **Amazon Music:** Avec le mode voiture, vous pouvez utiliser les commandes vocales d'Alexa pour écouter de la musique tout en conduisant. Il se connecte automatiquement au système Bluetooth de votre voiture ou peut être configuré manuellement pour les voitures plus anciennes.
- **Spotify:** Le mode Car View agrandit les commandes et les rend plus faciles à utiliser rapidement, réduisant ainsi le temps où vous détournez le regard de la route. Vous pouvez également utiliser les commandes vocales pour demander de la musique par artiste, chanson, liste de lecture ou genre.
- **Apple Maps:** Siri, l'assistant vocal d'Apple, vous aide à lire vos messages, à consulter vos e-mails et à donner des instructions de navigation, sans que vous ayez à lâcher le volant.
- **Google Maps:** Sur les téléphones Android, l'assistant Google vous permet de naviguer les mains libres. Vous pouvez l'activer par une commande vocale (« Hey, Google ») pour obtenir des indications, lire des messages ou écouter de la musique tout en conduisant.

Ces fonctionnalités rendent plus sûre l'utilisation de vos applications préférées au volant en minimisant les distractions et en vous permettant de rester concentré sur la route.

LE DÉFI

Rejoignez-nous pour prendre position contre la distraction au volant avec ce défi de 7 jours « Drive Focus ». Chaque jour, faites un effort conscient pour éviter d'utiliser votre téléphone au volant et vérifiez vos progrès. Utilisez les conseils ci-dessus pour réduire votre temps d'écran sur la route.

Le défi



DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi « Drive Focus » ! En vous engageant à ne pas utiliser votre téléphone au volant pendant la semaine écoulée, vous avez fait un pas important vers des habitudes de conduite plus sûres. Votre engagement à réduire les distractions sur la route contribue à rendre nos routes plus sûres pour tout le monde.

Bien que le défi soit terminé, le voyage vers une conduite plus sûre se poursuit. Continuez à mettre en pratique les habitudes que vous avez prises cette semaine et encouragez les autres à se joindre à vous pour rendre nos routes plus sûres. N'oubliez pas que chaque moment de concentration compte. Merci d'avoir participé au défi « Drive Focus ». En route vers des routes plus sûres et une conduite plus attentive !



Félicitations d'avoir terminé le défi **Concentration au volant**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

