



Circulation –  
Règle d'or 2 de TotalEnergies

# Les distracteurs au volant

—  
#SafeDriver



**TotalEnergies**



# La distraction au volant

## LA DISTRACTION AU VOLANT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La distraction au volant est le fait de détourner son attention des activités indispensables à une conduite en toute sécurité, au profit d'une autre activité.

L'attention du conducteur est divisée entre sa **tâche prioritaire** (la conduite) et les **tâches secondaires** (sans rapport avec la conduite).

## LA DISTRACTION AU VOLANT :

---

Ralentit les réflexes.

---

Réduit le champ de vision.

---

Affaiblit le jugement.

---

Peut causer des blessures ou la mort chez le conducteur, les passagers, ou les autres usagers de la route.

# Les quatre types de distraction au volant et comment les éviter



## VISUEL

*Par exemple, quitter la route des yeux au profit d'une tâche sans rapport avec la conduite.*



- Garder ses yeux sur la route.
- Se garer pour lire des instructions.
- Mettre son téléphone en mode « Ne pas déranger ».



## PHYSIQUE

*Par exemple, le conducteur tient ou fait fonctionner un appareil plutôt que tenir le volant à deux mains.*



- Garder son téléphone hors de portée.
- Faire tous les réglages avant de conduire.
- Ne pas essayer de prendre des objets en conduisant.



## AUDITIF

*Par exemple, un appareil est réglé à un niveau si fort qu'il couvre les autres bruits, tels que la sirène d'une ambulance.*



- Baisser le volume de la radio.
- Être à l'écoute de tout bruit suspect.
- Mettre son téléphone en mode « Ne pas déranger ».



## COGNITIF

*Par exemple, réfléchir à une conversation, plutôt que d'analyser les conditions de circulation.*



- Ne pas passer d'appels téléphoniques, même avec kit mains-libres.
- Rester concentré sur la route.
- Maîtriser ses émotions.

# Les sources de distraction au volant

## LES PRINCIPALES SOURCES INTÉRIEURES DE DISTRACTION AU VOLANT TIENNENT DES COMPORTEMENTS SUIVANTS :

- Tenir une conversation téléphonique.
- Composer un numéro ou envoyer un message via son téléphone mobile.
- Manipuler un appareil ou un objet intégré au véhicule (radio, GPS, température, régulateur de vitesse, etc.).
- Parler avec d'autres occupants du véhicule.
- Attraper ou manipuler un appareil ou objet placé dans le véhicule (téléphone portable, dossier, sacochette/sac à main, ordinateur portable, etc.).
- Manger ou boire.
- Fumer.



## D'AUTRES SOURCES DE DISTRACTION EXISTENT, DONT :

- Tenter de récupérer un objet à ses pieds ou sur le siège arrière en conduisant;
- Avoir les yeux sur l'écran de son GPS ou de son téléphone pour trouver son chemin.



# Le Top 5 des distracteurs au volant



\_\_\_\_\_

Téléphone portable  
(SMS, conversation et GPS)



\_\_\_\_\_

Équipements / commandes du véhicule  
(fenêtre, radio, air conditionné, ...)



\_\_\_\_\_

Passagers



\_\_\_\_\_

Manger, boire et fumer



\_\_\_\_\_

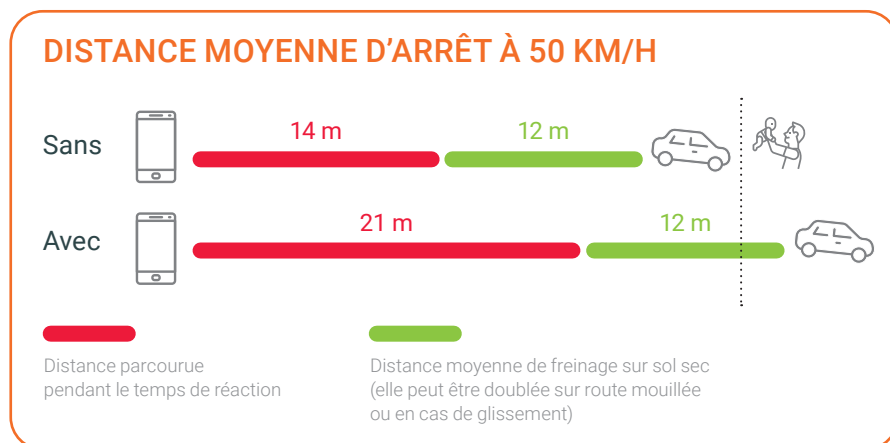
Distracteurs extérieurs à l'habitacle

# Que dit la Règle Compagnie?

L'utilisation par le conducteur de téléphones mobiles, y compris avec un dispositif mains-libres (kit mains libres, Bluetooth, etc.) est interdite lorsque le véhicule est en circulation.

La programmation des GPS doit être réalisée uniquement lorsque le véhicule est à l'arrêt.

Extrait de la règle CR-GR-HSE-404  
«Sécurité de la conduite des véhicules routiers»



## CONSEILS

- S'abstenir de toute activité susceptible de constituer une distraction en conduisant et porter l'attention sur le trafic.
- Si nécessaire, ne pas hésiter à s'arrêter dans un endroit sécurisé, pour traiter une urgence.

# Chiffres clefs

59% des conducteurs  
utilisent leur smartphone  
au volant.

Source: Association Prévention Routière

Téléphoner au volant  
multiplie par 4 les risques  
d'accident.

Source: OMS

Envoyer un SMS multiplie  
par 23 les risques  
d'accident.

Source: Virginia Tech  
Transportation Institute

Les distracteurs au volant  
sont en cause dans 25%  
des accidents mortels  
sur la route.

Source: ONISR 2018 (Observatoire National  
Interministériel de la Sécurité Routière)

Plus de 4 conducteurs  
sur 10 paramètrent  
leur GPS en conduisant.

Source: Baromètre européen  
de la conduite responsable Vinci 2019.

## Le saviez-vous?

Les professionnels,  
plus accros à leur  
smartphone ?

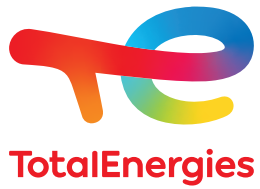
Les professionnels amenés à se  
déplacer dans le cadre de leurs  
missions sont 80% à utiliser  
leur smartphone en conduisant  
(appel, SMS, GPS...). Une donnée  
inquiétante qui montre la  
nécessité pour les entreprises  
de prendre des engagements  
en matière de sécurité routière  
et de sensibiliser leurs salariés.

Le kit mains-libres,  
fausse-bonne idée ?

Même lorsqu'un conducteur utilise  
un appareil avec un kit mains  
libres, il est moins conscient du  
mouvement de la circulation  
qui l'entoure. Il réagit alors plus  
lentement lors d'une situation  
critique, ou pire encore, il peut ne pas  
reconnaître les signes de danger.

Un SMS équivaut  
à un terrain de football!

Envoyer ou recevoir un message  
nécessite de quitter la route des  
yeux 5 secondes. Pendant cette  
durée, à 90km/h, vous parcourez  
125 m, soit l'équivalent d'un  
terrain de football.



**Corporate Communications**  
**TotalEnergies SE**

2 place Jean Millier  
92 400 Courbevoie - France  
Phone: +33 (0)1 47 44 45 46  
Share capital: €6,601,073,322.50  
Registered in Nanterre:  
RCS 542 051 180



© TotalEnergies  
Art direction & illustrations:  
Studio Axiome 2022  
Pictures: Adobestock