In the Cab – Driver Distraction, Sleep Stats and Facts – French



FAITS

1. **Distraction Visuelle :** Détourner le regard de la route, même pendant quelques secondes pour consulter son téléphone, son GPS ou des documents, augmente considérablement le risque de collision à grande vitesse.
2. **Surcharge Cognitive :** Les appels mains libres, le stress ou la résolution de problèmes distraient le cerveau, retardant la reconnaissance des dangers et la prise de décision au volant.
3. **Distraction Manuelle :** Manger, régler les commandes ou chercher des objets oblige à lâcher le volant, ce qui réduit le contrôle en cas d'imprévu.
4. **Manque de Sommeil :** Le manque de sommeil de qualité ralentit le temps de réaction, altère le jugement et augmente le risque de sortie de route et de collision par l'arrière.
5. **Micro-Sommeils** : Une fatigue extrême peut entraîner de brefs moments d'inattention incontrôlables pouvant durer quelques secondes, suffisamment longtemps pour manquer un virage, un véhicule ou un freinage.
6. **Pics Circadiens :** Les heures matinales, les nuits tardives et les horaires de travail postés poussent les conducteurs à conduire alors que leur vigilance est naturellement au plus bas.

STATISTIQUES

- Selon le Bureau of Transportation Statistics (U.S. DOT), la distraction au volant a contribué à 3 308 décès sur les routes américaines en 2022.
- Les accidents de la route liés au travail restent la principale cause de décès professionnels aux États-Unis, représentant près de 40 % des décès de travailleurs (BLS).
- Les données canadiennes montrent que la fatigue est un facteur contributif dans 20 à 30 % des accidents routiers graves, en particulier chez les travailleurs commerciaux et les travailleurs postés (Transports Canada).
- Aux États-Unis, 67 travailleurs sont décédés dans des accidents liés à des chariots élévateurs en 2023, l'inattention des opérateurs (y compris la distraction et la fatigue) étant citée comme un facteur contributif majeur dans de nombreux cas dans les entrepôts et les usines de fabrication.
- Environ 70 % des accidents de chariots élévateurs aux États-Unis pourraient

être évités grâce à une formation et une sensibilisation adéquates, notamment des techniques de conduite défensive pour lutter contre les erreurs liées à la distraction et à la fatigue.