

Garde les yeux devant toi, pas sur ton écran !

## 1. Téléphone & conduite : une combinaison dangereuse 📱

- **80%** des automobilistes, **65%** des cyclistes, **88%** des piétons et **76%** des trottinettistes\* déclarent utiliser leur téléphone sur la route en 2023 alors que :
  - **1 accident corporel sur 10** est lié à l'usage du téléphone au volant.
  - 5 secondes sur l'écran = **70 m** sans voir la route (à 50 km/h).
  - Téléphoner = **x3** le risque d'accident.
  - Lire/écrire un SMS = **x23** le risque.

## 2. Ce que dit la loi ⚖️

- Téléphone en main = **135 € d'amende + 3 points retirés**.
- Téléphone + infraction = **retrait immédiat du permis**.
- Kit mains libres avec haut-parleur intégré autorisé, mais **baisse de l'attention de 30 %**.
- **Seuls les dispositifs intégrés (Carplay, casque moto) sont autorisés.**

## 3. Astuces pour rester concentré(e) 👁️

- **Adopter les bons réflexes :**
  - Activer le mode "Ne pas déranger" ou "Conduite".
  - Paramétrer son GPS avant de partir.
  - En cas d'appel ou de message : s'arrêter dans un lieu sécurisé.
- **Paramétrer son téléphone :**
  - iPhone : Réglages > Concentration > Conduite.
  - Android : Paramètres > Modes et routines > Conduite.

## 4. Ce qu'il faut retenir 🧠

- En 2023, une **majorité des usagers** (auto, vélo, piétons, trottinettes) utilisent leur téléphone sur la route.
- Le téléphone cumule **4 types de distraction** : auditive, visuelle, physique et cognitive.
- **S'abonner à AXA Prévention sur Instagram** 

