

Sur la route, on entend souvent des phrases « qui semblent vraies ». Mais certaines idées reçues peuvent mettre en danger, même quand on a des années d'expérience. Pour tester vos connaissances, voici un petit jeu Vrai/Faux. À vous de jouer !

✓ **VRAI ou FAUX ?** ✗
Réponses en page suivante

1

“Un petit excès de 5 km/h,
ça ne change rien.”

2

“L'alcool est impliqué dans
un tiers des accidents mortels.”

3

“Le kit mains libres,
ce n'est pas dangereux.”

4

“Certains médicaments
peuvent altérer la conduite.”

5

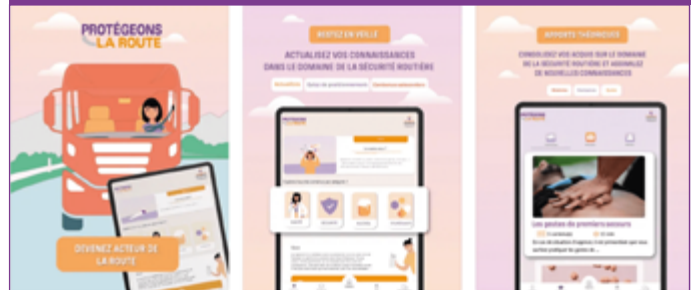
“Sous 7°C, les pneus perdent
en adhérence.”

6

“Regarder son téléphone 2
secondes à 90 km/h, ce n'est rien.”

**Des outils gratuits à votre
disposition pour aller plus loin**

L'application “Protégeons la route”



Développée par la Fondation Carcept Prev et AFTRAL, elle propose :

- **quiz** interactifs ;
- **conseils** pratiques ;
- **infos** réglementaires ;
- **contenus pédagogiques** spécialement pensés pour les conducteurs du transport.

Elle est **gratuite**. Et maintenant, à vous de jouer !

Prenez 3 minutes pour :

- ✓ télécharger l'application **Protégeons la route** ;
- ✓ consulter les actions proposées par **Transportez-Vous Bien** ;
- ✓ partager ce quiz avec vos collègues.

Chaque bon réflexe compte.
Et sur la route, **c'est ensemble qu'on se protège.**

Avec "Transportez-Vous Bien", formez vous à votre rythme et sans frais

Des actions concrètes à votre rythme, réalisables par téléphone avec des professionnels de santé pour prendre soin de vous.

- coaching sur la gestion du stress, le sommeil, la santé cardiovasculaire, la nutrition, l'activité physique, les douleurs chroniques...
- bilan prévention santé de 20 min
- accompagnement personnalisé par un kinésithérapeute pour les douleurs musculaires et articulaires...

Ces actions sont **100 % prises en charge par votre contrat de prévoyance souscrit par votre employeur**, sans avance de frais, et accessibles à tous les salariés du transport.

Rendez-vous sur votre espace personnel Transportez-Vous Bien pour passer à l'action :

particuliers.carcept-prev.fr

ou flashez le QR code suivant



Réponses

VRAI ou FAUX ?

1 "Un petit excès de 5 km/h, ça ne change rien."

C'est faux. Même un léger dépassement augmente le risque et la gravité d'un accident.

- **50 % des accidents mortels** sont liés à une vitesse inadaptée.
- Réduire sa vitesse de 5 km/h, c'est **20 % de vies sauvées en plus.**

2 "L'alcool est impliqué dans un tiers des accidents mortels."

C'est vrai ! Même faible, l'alcool diminue les réflexes et la vigilance.

⚠ **Fatigue + alcool = danger multiplié.**

3 "Le kit mains libres, ce n'est pas dangereux."

C'est faux. Même en mains libres, l'attention baisse de **50 %** et le temps de réaction augmente de **50 %**.

4 "Certains médicaments peuvent altérer la conduite."

C'est vrai ! Somnolence, baisse de vigilance... Pensez à regarder les pictogrammes sur les boîtes des médicaments.

5 "Sous 7°C, les pneus perdent en adhérence."

C'est vrai ! Sous ce seuil, les distances de freinage augmentent fortement.

6 "Regarder son téléphone 2 secondes à 90 km/h, ce n'est rien."

Faux ! C'est dangereux : à 90 km/h, 2 secondes = **50 mètres parcourus à l'aveugle.** Un SMS ? En moyenne 5 secondes...

Rempportez un cadeau en prenant soin de votre santé !

Toutes les personnes ayant déclaré une action de prévention sur leur espace personnel « Transportez-Vous Bien » avant le 1er septembre 2026 participeront à un tirage au sort pour tenter de gagner une montre connectée Withings (valeur 249,95€), un Bon Décathlon (valeur 100€), ou un sac à dos (valeur 50€).

Règlement du jeu sur transportezvousbien.fr