Dossier de presse

Les notifications sur smartphone : quel impact sur la vigilance au volant ?

2 juillet 2025

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

Communiqué de presse
2 juillet 2025

Étude scientifique Assurance Prévention

Notifications sur smartphone et vigilance au volant : la cohabitation impossible

Pour la première fois en France, une étude scientifique conduite par Assurance Prévention évalue l'impact des notifications de smartphone sur la vigilance au volant[1]. Les résultats sont alarmants :

- **Un conducteur qui a activé les notifications de son smartphone détourne les yeux de la route pendant 6 minutes par heure, soit l'équivalent d'1 heure sur un trajet Paris-Nice.**
- **Il multiplie par 2 son risque d'accident en regardant ses notifications.**
- **Le traitement d'une seule notification lui prend près de 13 secondes. À 130 km/h, cela représente 500 mètres sans regarder la route.**

Face à ce constat inquiétant, Assurance Prévention lance une campagne de sensibilisation, diffusée dès aujourd'hui à la télévision, en radio et sur Internet.

Les notifications sur smartphone, omniprésentes dans la vie quotidienne

Les notifications sur smartphone sont des messages ou des alertes instantanées visuelles et/ou sonores qui informent l'utilisateur en temps réel (SMS, WhatsApp, réseaux sociaux…). Un utilisateur de smartphone reçoit 80 notifications en moyenne par jour. Mais les utilisateurs intensifs peuvent en recevoir jusqu'à 300 ! Et il n'y a malheureusement pas de raison que cela s'arrête au volant, alors que la conduite réclame pourtant 100 % d'attention.

Ce risque est considérable : en 2023, un défaut d'attention (inattention ou usage de téléphone ou de distracteurs technologiques) est relevé chez un conducteur dans 24 % des accidents corporels (23 % en 2022). Cela a coûté la vie à 390 personnes en France *(ONISR).*

Une étude Assurance Prévention de 2024[2] a montré que ce phénomène touche tous les Français : 76 % des conducteurs utilisent un distracteur au volant.

Une étude scientifique robuste et inédite

L'étude scientifique conduite par Assurance Prévention cette année repose sur une mise en situation réelle de conduite à l'aide d'un simulateur homologué. Elle a été menée sous le contrôle du pôle d'expertise du risque Calyxis et a permis d'analyser l'équivalent de 3 600 km de conduite.

24 participants volontaires, conducteurs réguliers et utilisateurs de smartphone, ont ainsi effectué chacun un test simulant un départ en vacances avec un trajet combinant de la conduite en ville, sur des routes secondaires et sur autoroute.

Un système de suivi de regard (eye-tracking) a permis de suivre le mouvement du regard et des pupilles et ainsi de disposer d'une analyse très précise sur le comportement des automobilistes face à la réception de notifications.

1 Étude scientifique Assurance Prévention menée entre le 13 et 19 mai 2025 par le pôle d'expertise du risque Calyxis sur des simulateurs Develter Innovation auprès de 24 sujets volontaires conducteurs réguliers et utilisateurs de smartphone.

2. Étude scientifique Assurance Prévention « Appels, SMS et autres distracteurs : quel impact sur la vigilance au volant ? », menée entre le 16 et 25 avril 2024 par le pôle d'expertise du risque Calyxis sur des simulateurs Develter Innovation auprès de 27 sujets volontaires conducteurs réguliers et utilisateurs de dispositifs numériques.

Les résultats de l'étude :

3 constats inquiétants ressortent de l'étude :

6 minutes par heure sans regarder la route

Un conducteur qui a activé les notifications de son smartphone détourne les yeux de la route pendant 6 minutes par heure, soit l'équivalent d'1 heure sur un trajet Paris-Nice.

500 mètres par notification sans regarder la route

12,7 secondes en moyenne sont nécessaires pour traiter une notification. Pendant ce laps de temps, le regard alterne entre route et écran et les contrôles de sécurité essentiels comme un regard dans les rétroviseurs sont totalement négligés. À 130 km/h sur autoroute, cela représente près de 500 mètres parcourus à l'aveugle.

Notifications activées : risque d'accident multiplié par 2

La présence de notifications double le risque d'accident. Une distraction, qu'elle soit visuelle ou sonore, suffit à compromettre la sécurité du conducteur, de ses passagers et des autres usagers.

Éric Lemaire, vice-président d'Assurance Prévention, alerte les Français qui prennent la route des vacances :

« *Pour la première fois en France, Assurance Prévention a mené une étude scientifique sur l'impact des notifications de smartphone sur la vigilance au volant.*

Résultat : un conducteur avec ses notifications activées passe 6 minutes par heure le regard détourné de la route, double son risque d'accident et met près de 13 secondes à traiter chaque notification. À 130 km/h, cela équivaut à 500 mètres sans regarder la route !

Une seule solution : couper ses notifications pour éviter toute tentation de consulter son smartphone pendant la conduite et profiter des pauses régulières pour s'aérer, s'hydrater… et consulter son smartphone. »

Une campagne de sensibilisation pour prévenir les risques

Pour sensibiliser les Français sur la route des vacances, l'association Assurance Prévention lance une grande campagne de prévention intitulée « Et si nous transmettions la bonne attitude ? ». Elle se compose de spots de prévention sur les distracteurs (appels, SMS, notifications, etc.), la somnolence, la vitesse ou la ceinture. Elle est diffusée tout l'été en télévision, en radio et sur Internet.

Plus d'informations : www.assurance-prevention.fr/nos-actions/campagne-transmettons-bonne-attitude-2025-distracteurs-notifications/

Contacts presse :

Agence Entre nous soit dit
Claire Mathurin / Florine Liétin
06 30 10 92 22 / 06 95 59 21 62
cmathurin@entrenoussoitdit.fr / flietin@entrenoussoitdit.fr

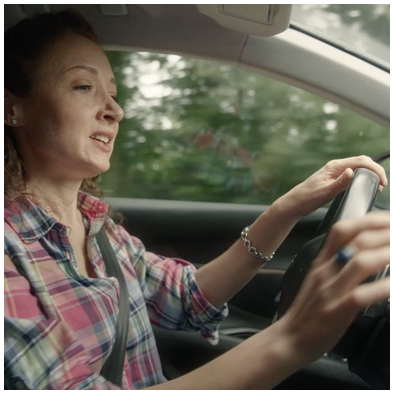
Les notifications sur smartphone

Omniprésentes dans la vie quotidienne

- Les notifications sur smartphone sont des messages ou des alertes instantanées visuelles et/ou sonores qui informent l'utilisateur en temps réel (SMS, WhatsApp, réseaux sociaux…).
- Un utilisateur de smartphone reçoit 80 notifications en moyenne par jour. Mais les utilisateurs intensifs peuvent en recevoir jusqu'à 300 !
- Et il n'y a malheureusement pas de raison que cela s'arrête au volant, alors que la conduite réclame pourtant 100 % d'attention.

Dangereuses en conduisant

- Ce risque est considérable : en 2023, un défaut d'attention (inattention ou usage de téléphone ou de distracteurs technologiques) est relevé chez un conducteur dans 24 % des accidents corporels (23 % en 2022).
- Cela a coûté la vie à 390 personnes en France (ONISR).
- Une étude Assurance Prévention de 2024 a montré que ce phénomène touche tous les Français :
  76 % des conducteurs utilisent un distracteur au volant.



Rappel de la réglementation : le téléphone

- L'utilisation ou la consultation d'un téléphone tenu en main en conduisant est interdite.
- Le port à l'oreille de tout dispositif susceptible d'émettre du son est également interdit.
- Seul un dispositif intégré au véhicule est autorisé, même si le risque de distraction, notamment cognitive, demeure.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

Nos études sur la vigilance au volant

2019 à 2021

- Études sur l'impact de l'alimentation sous le contrôle du Docteur Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, et de son équipe : lien entre alimentation et vigilance, identification des aliments qui favorisent la vigilance sur la route et influence de la prise de boissons caféinées sur la vigilance au volant.

2022

- Étude sur l'impact des stimulations auditives sur la vigilance au volant sous le contrôle du Professeur Michel Lejoyeux, psychiatre et addictologue.

2023

- Étude sur l'impact du sommeil sur la vigilance au volant sous le contrôle du Professeur Patrick Lévy, pneumologue et professeur de physiologie à l'Université de Grenoble, et Maxime Elbaz.

2024

- Étude sur l'impact des appels, SMS et autres distracteurs sur la vigilance au volant sous le contrôle d'Adrien Ballet, ergonome cognitiviste.

ÉTUDE SCIENTIFIQUE[1]

APPELS, SMS ET AUTRES DISTRACTEURS :
QUEL IMPACT SUR LA VIGILANCE AU VOLANT ?

COMPOSER UN NUMÉRO DÉTOURNE L'ATTENTION DU CONDUCTEUR PENDANT

35 SECONDES

L’étude 2025 – Les notifications sur smartphone : quel impact sur la vigilance au volant ?

Échantillon

- 24 participants.
- Âge : de 18 à 60 ans.
- Titulaires permis B.
- Usage quotidien ou hebdomadaire de leur voiture personnelle.
- Usage d’un support de smartphone ou smartphone posé à côté d’eux lors de la conduite.

Expertise

Ergonome cognitiviste, spécialisé en méthodologie expérimentale et en analyse et interprétation des comportements.

Simulateur Develter + Eye Tracking TOBII

1 trajet de 30 minutes de conduite simulant un départ en vacances :

- 5 min en ville, avec intersections et feux tricolores.
- 5 min sur route départementale, avec intersections et panneau STOP.
- 20 min sur autoroute, trafic dense avec ralentissements.

Ce même trajet est réalisé 3 fois, dans 3 conditions expérimentales :

- Parcours 1 : Usage naturel du smartphone, posé sur un support.
- Parcours 2 : Conduite sans smartphone, retiré et mis sur silencieux.
- Parcours 3 : Conduite avec smartphone et avec 9 générations de notifications push (SMS & WhatsApp) lors de situations de conduite risquées.

Les parcours 2 et 3 étaient inversés pour la moitié des participants, évitant ainsi un effet de fatigue et d’habituation.

Temps moyen de test : 1h30 / participant

L’étude 2025 – Les notifications sur smartphone : quel impact sur la vigilance au volant ?

Mesures réalisées

Analyses sur plus de 3 600 km, soit l’équivalent de plus de 33 heures de conduite :

- Suivi du regard précis.
- Nombre de regards sur différentes zones.
- Temps de regards sur différentes zones.
- Nombre et temps de fermeture des yeux.
- Freinage d’urgence.
- Accidents / Incidents.

Principaux résultats

ÉTUDE SCIENTIFIQUE[1]
L'IMPACT DES NOTIFICATIONS DE SMARTPHONE
SUR LA VIGILANCE AU VOLANT

⏳ 6 minutes

par heure

sans regarder

la route

Un conducteur qui a activé les notifications de son smartphone passe 6 minutes par heure sans regarder la route, soit l'équivalent d'1 heure sur un trajet Paris-Nice.

1. Étude scientifique Assurance Prévention menée entre le 13 et 19 mai 2025 par le pôle d'expertise du risque Calyxis sur des simulateurs Develter Innovation auprès de 24 sujets volontaires conducteurs réguliers et utilisateurs de smartphone.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

Principaux résultats

ÉTUDE SCIENTIFIQUE[1]

L'IMPACT DES NOTIFICATIONS DE SMARTPHONE SUR LA VIGILANCE AU VOLANT

🤔 500 mètres par notification sans regarder la route

Un conducteur met 12,7 secondes pour traiter chaque notification. À 130 km/h, cela représente 500 mètres parcourus à l'aveugle.

1. Étude scientifique Assurance Prévention menée entre le 13 et 19 mai 2025 par le pôle d'expertise du risque Calyxis sur des simulateurs Develter Innovation auprès de 24 sujets volontaires conducteurs réguliers et utilisateurs de smartphone.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

Principaux résultats

ÉTUDE SCIENTIFIQUE[1]

L'IMPACT DES NOTIFICATIONS DE SMARTPHONE SUR LA VIGILANCE AU VOLANT

Notifications activées : risque d'accident multiplié par 2

Une distraction, qu'elle soit visuelle ou sonore, compromet la sécurité du conducteur, de ses passagers et des autres usagers.

1. Étude scientifique Assurance Prévention menée entre le 13 et 19 mai 2025 par le pôle d'expertise du risque Calyxis sur des simulateurs Develter Innovation auprès de 24 sujets volontaires conducteurs réguliers et utilisateurs de smartphone.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

Les conseils

- Couper ses notifications pour éviter toute tentation de consulter son smartphone pendant la conduite.
- Ou, si l'on n'est pas seul dans le véhicule, le donner à un passager qui pourra répondre si besoin.
- Régler la radio ou le GPS avant de prendre la route pour ne pas le manipuler en conduisant.
- Ne pas appeler ou envoyer de message à une personne lorsqu'on sait qu'elle conduit / proposer de rappeler plus tard si on s'aperçoit que la personne conduit.
- Prévoir des pauses régulières pendant lesquelles on pourra s'arrêter, s'aérer et consulter son smartphone.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

La mobilisation estivale d’Assurance Prévention

Campagne de prévention

Jusqu’au 31 août 2025, l’association Assurance Prévention déploie sa campagne de sensibilisation sur les risques routiers liés aux vacances :

- Un spot vidéo sur les notifications et un sur la somnolence au volant en télévision et sur internet.
- Des spots radio sur la prévention des risques routiers : notifications, distracteurs au volant, téléphone, somnolence, vitesse et ceinture.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

La mobilisation estivale d’Assurance Prévention

Campagne terrain

En partenariat avec la Gendarmerie Nationale.

Distribution de 32 000 kits invitant à faire une pause sur le trajet des vacances :

- Sac isotherme.
- Gobelets.
- Bouteilles d’eau.
- Flyer de sensibilisation.

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir

Assurance Prévention, une association de France Assureurs

Assurance Prévention est l'association de France Assureurs au service de la prévention des risques du quotidien.

Elle regroupe les 252 entreprises d'assurance et de réassurance adhérentes de France Assureurs, représentant 99 % du marché des entreprises régies par le Code des assurances. Elle porte en leur nom des actions pour sensibiliser les populations aux risques de la vie quotidienne dans différents domaines : route, santé, sport et loisirs, accidents domestiques, risques naturels, numériques...

Seule ou en partenariat avec les pouvoirs publics ou d'autres organismes, Assurance Prévention conduit des études scientifiques et des enquêtes afin d'améliorer la compréhension des risques et déploie des campagnes de communication et des actions de terrain pour faire connaître les comportements à adopter afin de limiter les risques et leurs effets.

« Ensemble agir, chaque jour prévenir » est la raison d'être d'Assurance Prévention.

Espace téléchargements

Kit presse

- Dossier de presse
- Rapport de l’étude
- Infographies
- Vidéos HD (simulateurs + spot de sensibilisation)

Disponible ici

Éléments libres de droits avec citation "Source : Assurance Prévention"

Contacts presse

Agence Entre nous soit dit

- Claire Mathurin

  01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22

  cmathurin@entrenoussoitdit.fr
- Florine Liétin

  01 79 35 50 57 – 06 95 59 21 62

  flietin@entrenoussoitdit.fr

ASSURANCE PRÉVENTION
Ensemble agir, chaque jour prévenir