

Paris, le 27 octobre 2025

La méditation, un nouveau levier de sécurité routière : son efficacité sur l'attention des conducteurs démontrée par une étude scientifique inédite, première mondiale par son envergure et sa méthodologie

On sait que nos capacités d'attention sont interrogées par la numérisation grandissante de notre quotidien (écrans, téléphonie mobile, réseaux sociaux, etc.) qui peut conduire à une « surcharge mentale » voire à des addictions (70% des jeunes déclarent avoir « perdu le contrôle » du fait des écrans lors des 12 derniers mois). L'attention est notamment un facteur clé de la sécurité routière. Près de deux tiers des jeunes de 16 à 30 ans avouent avoir déjà joué à des jeux vidéo ou consulté les réseaux sociaux en se déplaçant en voiture, à moto, à scooter ou à vélo. En 2024, le défaut « d'attention » a été à l'origine de 24 % des accidents corporels sur la route et il a coûté la vie à 419 personnes en France.

Acteur majeur de l'assurance automobile et de la prévention en France, la Macif veut ouvrir de nouvelles voies dans cette bataille pour l'attention. Elle a initié et mené la réalisation d'une étude scientifique inédite sur l'impact de la méditation sur la conduite, en construisant un protocole innovant avec l'institut Resolvadis et le Dr Jean Gérard Bloch (fondateur de l'IFPCM).

Cette étude constitue une première mondiale par son envergure et sa méthodologie.

Les résultats démontrent que la pratique de la méditation améliore significativement, sans effort perçu, l'attention, la réactivité et la vision périphérique des conducteurs, ouvrant de nouvelles perspectives pour la sécurité routière.

L'étude démontre que la pratique de courts exercices favorise la constance de la concentration, la qualité de compréhension de l'information, la vitesse de réaction et qu'elle contribue directement à réduire les risques d'accident.

Après seulement 6 semaines de pratique, un conducteur gagne environ un dixième de seconde de réactivité lors d'un freinage d'urgence, soit 3m à 110 km/h. Face à un danger imprévu, le freinage est donc plus rapide et les réflexes sont renforcés. Ces mètres gagnés peuvent être des vies sauvées.

La méditation renforce la vision périphérique. Elle permet d'élargir le champ de vision, facilitant la détection des dangers venant des côtés. Elle améliore aussi la gestion d'opérations multiples ou complexes sur la route.

Même une pratique courte (10 minutes par jour) a montré des effets positifs, suggérant un « effet dose » prometteur : plus on médite, plus l'attention progresse.

Parce qu'elle agit sur la fatigue attentionnelle, la méditation favorise aussi, au-delà des effets mesurés, un meilleur partage de la route. En élargissant le champ visuel et en rendant le conducteur plus attentif aux signaux de son environnement, elle facilite la détection des autres usagers et l'anticipation de leurs comportements. Cette vigilance accrue ne se traduit pas seulement par une diminution des accidents, mais aussi par une conduite plus apaisée. Ces bénéfices sont liés à ceux démontrés, par ailleurs, par la méditation : une meilleure maîtrise des émotions, une capacité accrue à prendre du recul, etc., ce qui est particulièrement précieux dans des environnements complexes comme la ville, où cohabitent automobilistes, deux-roues motorisés, cyclistes, trottinettes et piétons.

Une étude scientifique pionnière et rigoureuse

Concernant l'impact de la méditation de pleine conscience sur la qualité de l'attention au volant, cette étude est une première mondiale du point de vue de son envergure et de sa méthodologie. Elle a été conduite en simulateur de conduite, un outil reconnu depuis les années 1990 pour sa capacité à reproduire fidèlement les sensations et réactions de la conduite réelle tout en offrant des mesures précises et objectives.

188 conducteurs volontaires, âgés de 20 à 35 ans, tous novices en méditation, ont été répartis en trois groupes : deux groupes pratiquant la méditation pendant six semaines (l'un encadré par un instructeur via le programme MBSI de façon quotidienne pendant 20 minutes, l'autre en autonomie avec l'application Petit Bambou, en moyenne 4 fois par semaine pendant 11 minutes), et un groupe témoin sans pratique. Tous ont passé des tests normalisés de réactivité et de vision périphérique en début et en fin d'expérimentation, complétés par des questionnaires homologués (MAAS et FFMQ).

L'étude a donné des résultats significatifs : les cohortes ayant pratiqué la méditation ont montré une amélioration nette de leurs performances, alors que le groupe témoin n'a enregistré aucun progrès.

Avec cette étude, la Macif ouvre un nouveau champ de recherches pratiques, en cohérence avec son engagement de prévention et de responsabilité pour la sécurité routière. Elle invite d'autres partenaires (entreprises, institutions, scientifiques) à approfondir cette voie de recherches pratiques pour une meilleure attention et une plus grande culture consciente du risque. Par cette pratique de retour à soi, à son corps, à son esprit, la Macif souhaite aider ses sociétaires et plus largement la société à ne pas « perdre le contrôle ».

Fidèle à ses valeurs de solidarité et d'utilité collective, la Macif mène depuis plus de 20 ans des actions de prévention auprès de ses sociétaires, d'entreprises et du grand public, dans les domaines de la sécurité routière, des accidents de la vie courante, et des

risques professionnels. Chaque année, ce sont plus de 2 000 actions de prévention déployées et plus de 90 000 personnes sensibilisées sur l'ensemble du territoire.

« À la Macif, nous plaçons la prévention au cœur de notre mission mutualiste. Cette étude illustre notre volonté d'innover pour prévenir les risques routiers. Ces exercices simples et rapides de méditation ouvrent des perspectives inédites pour renforcer l'attention et la sécurité des conducteurs. Agir en faveur de la sécurité routière, c'est aussi agir pour une société plus sûre et responsable. » **Marie-Pierre Janvrin, Responsable de la Prévention, Macif**

« Au milieu de la sursollicitation des écrans, des usages excessifs des réseaux sociaux, cette étude prouve que la méditation est un levier simple et précis pour reprendre le contrôle de son corps, de son esprit. Elle vient confirmer notre intuition qu'en renforçant la présence et l'attention des conducteurs, en aidant à une pleine conscience des situations et des risques, on peut agir à la fois sur la sécurité et sur le comportement au volant ». **Alban Gonord, Directeur de l'Engagement Macif**

« C'est la première étude de cette envergure à explorer l'impact de la pratique de la méditation sur l'attention au volant. Nos travaux montrent que cette pratique peut améliorer l'attention et la vigilance au volant. Les résultats obtenus ouvrent la voie à une publication scientifique et marquent une avancée majeure dans l'exploration de nouvelles pistes pour la sécurité routière. » **Caroline Riveau, Directrice d'études Resolvadis**

Contacts presse Macif :

Marina Ducros • 06 13 55 57 98 – mducros@macif.fr

Joanne Benhaim • 06 62 65 11 66 – jbenhaim@macif.fr

A propos de la Macif • Assureur mutualiste, la Macif protège au quotidien ses 6,37 millions de sociétaires adhérents ou clients avec des offres et services simples et utiles en assurances dommages, santé-prévoyance et finance-épargne. La Macif a réalisé un chiffre d'affaires de près de 6,95 milliards d'euros en 2024. Gérant plus de 19 millions de contrats, elle compte près de 12 000 salariés qui exercent tous en France au sein d'un réseau de plus de 450 points d'accueil physiques et téléphoniques. La Macif a été réélue marque préférée des Français dans la catégorie Compagnies d'assurance en 2025.

Macif, une marque Aéma Groupe • Mutualiste dans l'âme, activiste par conviction, Aéma Groupe est le groupe mutualiste de protection né du rapprochement entre Macif et AÉSIO mutuelle. Avec l'acquisition d'Abeille Assurances en 2021 suivie de la création d'Ofi Invest en 2022, Aéma Groupe réalise un chiffre d'affaires de 16,1 milliards d'euros en 2024. Ses plus de 20 000 collaborateurs et 1 800 délégués œuvrent au quotidien pour accompagner et protéger 12,1 millions d'assurés. Multimarques, multiréseaux et multimétiers, Aéma Groupe couvre l'ensemble des besoins de protection (assurance dommages, santé-prévoyance, épargne-retraite et gestion d'actifs). Aéma Groupe veut apporter des réponses éclairées, constructives et humaines face aux grands enjeux de protection liés aux transitions actuelles. En poursuivant la construction d'un acteur mutualiste de premier plan, il crée un modèle inédit, hybride et ouvert capable d'apporter des solutions plus justes, plus adaptées au monde d'aujourd'hui et de demain.