

## Conduisez prudemment tout en prenant de l'âge



### Voici l'histoire de Linda...

Linda est âgée de 69 ans. Elle a commencé à remarquer qu'elle avait des troubles de vision lorsqu'elle conduisait, en particulier le soir. Linda a aussi l'impression qu'elle réagit plus lentement lorsqu'elle conduit et elle est moins confiante en elle dans des environnements moins connus ou lorsque la circulation est plus intense. Le mois dernier, le mari de Linda a eu un accident vasculaire cérébral (AVC) et il ne peut plus conduire; depuis, Linda est la principale conductrice de la famille. Linda s'est posé la question suivante :

### Que puis-je faire pour continuer de conduire en toute sécurité?

Actuellement, il y a environ 2,7 millions de conducteurs âgés de plus de 65 ans sur les routes canadiennes. D'ici 2040, le nombre de conducteurs âgés aura pratiquement doublé au Canada.



### Quels sont les effets du vieillissement sur la conduite automobile?

Le vieillissement à lui seul ne détermine pas si une personne est apte à conduire en toute sécurité. Bon nombre d'aînés continuent à conduire en toute sécurité et à prendre des décisions pour éviter les situations dans lesquelles ils ont moins confiance en eux. Toutefois, lorsque vous vieillissez, certains changements qui surviennent face à vos aptitudes peuvent rendre certaines activités plus difficiles. Il est important de reconnaître les changements qui peuvent affecter votre capacité de conduire en toute sécurité. Par exemple :

- **Vision :** Vous pouvez commencer à avoir des éblouissements et avoir de la difficulté à voir dans l'obscurité, à balayer l'environnement ou à voir certaines choses dans votre champ de vision périphérique.
- **Capacités physiques :** Vous pouvez vous sentir plus faible, avoir des raideurs, ressentir de la douleur ou vous déplacer plus lentement.

- **Fonctions cognitives** : Vous pouvez avoir de la difficulté à vous rappeler certaines choses, à prendre des décisions ou à faire certaines activités lorsqu'il y a des éléments de distraction dans l'environnement.
- **Temps de réaction** : Vous pouvez avoir plus de difficulté à réagir rapidement dans certaines situations.



### Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- Vous vous égarez.
- Vous avez moins confiance en vos compétences au volant.
- Vous remarquez que les autres conducteurs klaxonnent dans votre direction.
- Vous ne remarquez pas les panneaux d'arrêt ou les feux de circulation.
- Vous avez de la difficulté à distinguer la pédale de frein de la pédale d'accélération.
- Vous avez de la difficulté à changer de voie ou à vous insérer dans le flot de voitures.
- Vous avez eu des accidents mineurs ou des contraventions.
- Votre passager doit vous aider.
- Les membres de votre famille et vos amis refusent de monter en voiture avec vous.

Si ces signes révélateurs correspondent à votre situation, il est peut-être temps pour vous de changer vos habitudes face à la conduite automobile ou de faire évaluer vos compétences au volant.



### Stratégies favorisant la sécurité au volant

Tous les conducteurs se retrouvent dans certaines situations dangereuses lorsqu'ils sont au volant. Voici quelques stratégies qui peuvent vous permettre de réduire les risques :

#### Stratégies générales

- choisissez un véhicule plus facile à conduire, comme une voiture à transmission automatique ou des options électriques, comme des sièges réglables
- assurez-vous que votre véhicule est en bon état
- vérifiez si votre siège, votre volant et vos miroirs sont bien ajustés
- évitez de conduire le soir et la nuit, par mauvais temps, pendant les périodes de pointes ou sur les autoroutes dont l'accès est limité
- soyez prudent lorsque vous changez de voie, lorsque vous faites un virage à gauche ou lorsque vous vous insérez dans le flot de voitures
- laissez suffisamment de distance entre votre voiture et le véhicule qui vous précède
- prenez des pauses lorsque vous devez parcourir de longues distances
- passez régulièrement des examens de santé
- assurez-vous que vous savez comment vos médicaments peuvent affecter votre capacité de conduire en toute sécurité

## Obtenir de l'aide

- un ergothérapeute ou un spécialiste agréé en réadaptation de la conduite automobile peut évaluer vos aptitudes à la conduite automobile, vous aider à trouver d'autres moyens de transport et concevoir des programmes pour améliorer votre sécurité au volant
- une séance d'information sur la sécurité au volant ou un cours de recyclage en conduite automobile peut vous aider à améliorer vos aptitudes à la conduite automobile



## Cesser de conduire

Il est possible qu'un jour, vous ne vous sentiez plus en mesure de conduire en toute sécurité ou que l'on vous dise que vous ne pouvez plus conduire. Voici quelques stratégies pour vous aider à vous rendre où vous le désirez :

- planifiez à l'avance : la planification du renoncement à la conduite automobile doit commencer avant que vous cessiez de conduire
- concevez un plan de transport personnel :
  - recueillez de l'information sur les autres moyens de transport offerts dans votre localité
  - consultez les pages bleues ou Internet pour trouver les fournisseurs de services de transport locaux ou régionaux et les services gouvernementaux ou communautaires pour les aînés qui offrent des services de transports

- familiarisez-vous avec d'autres moyens ou services de transport

**Rappel** : N'hésitez jamais à demander de l'aide aux membres de votre famille ou à vos amis.

## La décision de Linda

Linda croit qu'elle est encore une conductrice prudente, mais elle reconnaît que certaines situations sont plus dangereuses que d'autres. Elle a décidé d'éviter certaines situations, comme de conduire aux heures de pointe, par mauvais temps et le soir. Elle a l'intention de s'inscrire à une séance d'information pour les conducteurs dans sa communauté afin d'en apprendre davantage sur la conduite en toute sécurité.

## Quelles stratégies utiliserez-vous?

Les conducteurs plus âgés peuvent reconnaître et éviter les situations où ils ne sont pas certains de pouvoir conduire de manière sécuritaire. Par exemple, ils peuvent éviter de conduire à la noirceur quand il y a beaucoup de trafic routier, ou par mauvais temps.

## RESSOURCES



**Pour en savoir davantage**

[www.caot.ca](http://www.caot.ca)

**Association canadienne des ergothérapeutes** : [www.caot.ca](http://www.caot.ca)

**American Occupational Therapy Association Older Drivers**: [www.aota.org](http://www.aota.org)

**Association for Driver Rehabilitation Specialists**: [www.aded.net](http://www.aded.net)

**Association canadienne des automobilistes (CAA)** : [www.caa.ca](http://www.caa.ca)

**Agence de la santé publique du Canada** : [www.santepublique.gc.ca/aines](http://www.santepublique.gc.ca/aines)

**Aînés Canada** : [www.aines.gc.ca](http://www.aines.gc.ca)



Cette information est également disponible en anglais, chinois (traditionnel et simplifié), italien et pendjabi.

Ce dépliant a été élaboré grâce à une aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ce dépliant ne représentent pas nécessairement les opinions de l'Agence de la santé publique du Canada.

Cette information est présentée uniquement à titre éducatif. Elle ne constitue pas une consultation ou une intervention et elle ne peut se substituer à une consultation auprès d'un professionnel de la santé. L'information que vous avez lue dans ce dépliant ne doit pas vous inciter à négliger de consulter un professionnel de la santé ou à remettre à plus tard une consultation.

© Canadian Association of Occupational Therapists, 2013



**CAOT - ACE**

Canadian Association of Occupational Therapists  
Association canadienne des ergothérapeutes