

Conduisez prudemment tout en prenant de l'âge



Voici l'histoire de Jean-Louis...

Jean-Louis est âgé de 75 ans et on lui a appris récemment qu'il était atteint de la maladie d'Alzheimer. Jean-Louis est le principal conducteur pour sa femme et pour lui-même. Il a posé la question suivante :

Est-ce que je devrais continuer à conduire?

Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer ne signifie pas nécessairement que vous ne pouvez pas conduire. Toutefois, à un certain moment, les effets de la maladie d'Alzheimer auront des répercussions sur votre aptitude à conduire en toute sécurité.



Quels sont les effets possibles de la maladie d'Alzheimer sur la sécurité au volant?

Les effets de la maladie d'Alzheimer sont différents d'une personne à l'autre. Certains des effets de cette maladie peuvent avoir des répercussions sur votre capacité de conduire. Par exemple :

- **Mémoire** : Vous pourriez avoir de la difficulté à vous rappeler certaines choses ou des endroits familiers.
- **Prise de décision** : Vous pourriez avoir plus de difficulté à prendre des décisions.
- **Attention** : Vous pourriez avoir de la difficulté à faire plus d'une chose à la fois ou vous pourriez être facilement distrait.
- **Temps de réaction** : Votre temps de réaction peut être plus long.
- **Jugement** : Vous pourriez ne pas être conscient que vous ne pouvez plus faire certaines tâches en toute sécurité.
- **Impulsivité** : Vous pourriez agir rapidement sans toujours réfléchir à vos actions.





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 pour réduire les effets de la maladie d'Alzheimer sur la conduite automobile

- passez régulièrement des examens médicaux et demandez à votre médecin si vous êtes apte à conduire
- passez une évaluation officielle de vos aptitudes à la conduite automobile
- soyez conscient des situations qui vous procurent du stress lorsque vous conduisez (p. ex., circulation intense)
- planifiez vos déplacements afin d'éviter le plus possible les situations stressantes
- limitez les distractions lorsque vous conduisez (p. ex., éteignez la radio)

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



Stratégies pour la famille

Lorsqu'une personne est incapable de reconnaître ou d'admettre que ses aptitudes à la conduite automobile ne sont plus sécuritaires, il arrive souvent que les membres de la famille ou les aidants doivent prendre la situation en main. Ceci peut être une tâche difficile et vous devez vous y préparer à l'avance.

- demandez du soutien et de l'information aux autres – membres de la famille, médecins, ergothérapeutes, spécialistes agréés en réadaptation automobile
- commencez la discussion lorsque tout le monde est détendu et lorsque vous avez suffisamment de temps pour parler
- observez la personne pendant qu'elle conduit
- notez dans un journal ses comportements imprudents au fil du temps
- ne laissez pas la personne sur l'impression qu'on l'a abandonnée
- proposez des solutions de rechange et du soutien
- il faudra peut-être lui enlever les clés de la voiture au besoin

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 :

- 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 Jean-Louis

Jean-Louis comprend qu'il devra éventuellement cesser de conduire, mais, d'ici là, sa femme et lui doivent surveiller sa conduite et discuter de la situation avec son médecin de famille. Jean-Louis et son ergothérapeute feront un plan en vue de cibler d'autres moyens de transport.

Quelles stratégies utiliserez-vous?

RESSOURCES



Pour en savoir davantage

www.caot.ca

Association canadienne des ergothérapeutes : www.caot.ca

Société Alzheimer du Canada : www.alzheimer.ca

American Occupational Therapy Association: www.aota.org

Association for Driver Rehabilitation Specialists: www.aded.net

Association canadienne des automobilistes (CAA) : www.caa.ca

Hartford Group : www.thehartford.com

Agence de la santé publique du Canada : www.santepublique.gc.ca/aines

Aînés Canada : 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