

Conduisez prudemment tout en prenant de l'âge



Voici l'histoire de Ted...

Ted est âgé de 81 ans et il conduit toujours. Il a été impliqué dans une collision mineure l'an dernier. Ted trouve qu'il est de plus en plus stressant pour lui de conduire sa voiture. Il a remarqué que les autres conducteurs klaxonnent dans sa direction. La famille de Ted se demande s'il est toujours apte à conduire en toute sécurité. Sa famille se pose la question suivante :

Est-ce qu'il devrait continuer à conduire?

De nombreuses provinces canadiennes ont des règles qui déterminent à quel moment les conducteurs âgés doivent passer un examen de conduite pour pouvoir continuer à conduire. Vérifiez auprès du bureau d'octroi des permis de conduire pour en savoir davantage sur les lois et règlements en matière de conduite automobile dans votre province.



Quels sont les effets possibles du vieillessement 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'ainés 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 nous vieillissons, certains changements qui surviennent face à nos aptitudes peuvent rendre certaines activités plus difficiles. Il est important de reconnaître les changements qui peuvent affecter notre capacité de conduire en toute sécurité. Par exemple, la famille peut remarquer les changements suivants :

- **Vision** : la personne a parfois des éblouissements et elle a plus de difficulté à voir dans l'obscurité ou dans son champ de vision périphérique
- **Capacité physique** : la personne se sent faible, raide, éprouve de la douleur ou se déplace plus lentement
- **Fonctions cognitives** : la personne a de la difficulté à se souvenir de certaines

choses, à prendre des décisions ou à réagir lorsqu'il y a des éléments de distraction dans l'environnement

- **Temps de réaction** : la personne a plus de difficulté à réagir rapidement



Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- Le membre de votre famille a-t-il été impliqué dans des collisions mineures ou a-t-il évité des collisions de justesse?
- Semble-t-il distrait par la radio ou par les passagers qui parlent pendant qu'il conduit?
- Les autres conducteurs klaxonnent-ils dans sa direction?
- Manque-t-il de confiance en lui lorsqu'il conduit?
- Est-ce qu'il s'égare?
- Est-ce qu'il lui arrive de ne pas remarquer les panneaux d'arrêt ou les feux de circulation?
- Est-ce qu'il confond la pédale de frein et la pédale d'accélération?
- A-t-il de la difficulté à changer de voie ou à s'insérer dans le flot des voitures?
- Faut-il que les passagers l'aident?
- Est-ce que les membres de sa famille et ses amis refusent de monter avec lui dans la voiture?

Si ces signes révélateurs correspondent à votre situation, il est peut-être temps pour vous d'encourager le membre de votre famille à faire certains changements et à faire évaluer ses 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 :

- choisir un véhicule plus facile à conduire, comme une voiture à transmission automatique ou des options électriques, comme des sièges réglables
- s'assurer que le véhicule est en bon état
- vérifier si le siège, le volant et les miroirs sont bien ajustés
- éviter de conduire le soir et la nuit, par mauvais temps, pendant les périodes de pointes ou sur les autoroutes dont l'accès est limité
- être prudent lors des changements de voie, des virages à gauche ou lorsque l'on s'insère dans le flot de voitures
- laisser suffisamment de distance entre la voiture et le véhicule qui la précède
- prendre des pauses lorsque l'on parcourt de longues distances
- prévoir régulièrement des examens de santé
- bien connaître les effets des médicaments sur la 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 ayez le sentiment que le membre de votre famille n'est plus en mesure de conduire en toute sécurité ou qu'on lui dise qu'il ne peut plus conduire. Voici quelques stratégies pouvant vous aider :

- planifiez à l'avance : la planification du renoncement à la conduite automobile doit commencer avant que le membre de votre famille cesse 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 prise par la famille de Ted :

Ted et sa famille ont commencé à parler des autres modes de transport possibles. Ils ont trouvé un groupe communautaire

qui peut conduire Ted à ses rendez-vous et à ses activités sociales et sa famille lui a offert de répondre à ses autres besoins en matière de transport. Ted a accepté de suivre un cours de recyclage en conduite automobile. En se basant sur les résultats de ce cours, Ted et sa famille décideront s'il peut toujours conduire prudemment.

Quelles stratégies utiliserez-vous?

RESSOURCES



Pour en savoir davantage

www.caot.ca

Association canadienne des ergothérapeutes : www.caot.ca

American Occupational Therapy Association: www.aota.org

Association for Driver Rehabilitation Specialists: www.aded.net

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

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