



Êtes-vous un conducteur prudent ?



**Mesures à prendre
pour conduire en
toute sécurité**



**La sécurité routière et les
personnes âgées**

Pouvoir se déplacer est important pour les personnes âgées. Prendre de l'âge ne veut pas dire arrêter de conduire. Personne ne perd son permis de conduire du seul fait de son âge.

Avec les années nous changeons. Et, si les années qui suivent notre cinquantième anniversaire peuvent être merveilleuses, certains de nous commencent à moins bien entendre, d'autres ont besoin de verres correcteurs et nos réflexes sont moins rapides qu'avant.

Les conducteurs devraient apprendre à reconnaître ces changements et modifier leurs habitudes de conduite en conséquence. Vous trouverez dans cette brochure certains des signes qui annoncent que votre conduite est peut-être moins sécuritaire qu'avant et les mesures à prendre pour assurer votre sécurité et celles des autres conducteurs.

L'Ontario possède l'un des réseaux routiers les plus sûrs en Amérique du Nord et il est important que chaque conducteur fasse de la sécurité routière sa responsabilité personnelle. Si vous êtes un conducteur âgé, vous pourriez suivre un programme de perfectionnement qui vous permettra de continuer à conduire votre véhicule en toute sécurité.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR CONDUIRE PLUS PRUDEMMENT

Votre capacité de conduire dépend en grande partie de votre état de santé. Voici ce que vous pouvez faire pour continuer à conduire en toute sécurité :

- Demandez à votre docteur ou votre pharmacien si les médicaments que vous prenez peuvent affecter votre capacité de conduire. Les médicaments en vente libre et les combinaisons de médicaments peuvent altérer votre conduite.
- Parlez à votre médecin de :
 - ✓ Tout changement dans votre vision, tout vertige ou perte de connaissance inhabituels.
 - ✓ Toute douleur fréquente, chronique ou intense.
- Évitez de conduire si vous éprouvez des douleurs; elles peuvent vous empêcher de vous concentrer et limiter vos mouvements lorsque vous êtes au volant.
- Passez régulièrement un examen de la vue et de l'ouïe. La vision périphérique et la perception visuelle de la profondeur tendent à diminuer avec l'âge.
- Votre docteur peut vous conseiller de suivre un programme d'exercices pour améliorer votre souplesse et conserver votre force et vous aider ainsi à demeurer un conducteur prudent.



POUR CONDUIRE PLUS LONGTEMPS, MENEZ UNE VIE SAIN ET ACTIVE

POSEZ-VOUS LA QUESTION...

Est-ce que je conduis sans risques?

Faites-ce test et répondez aux questions :

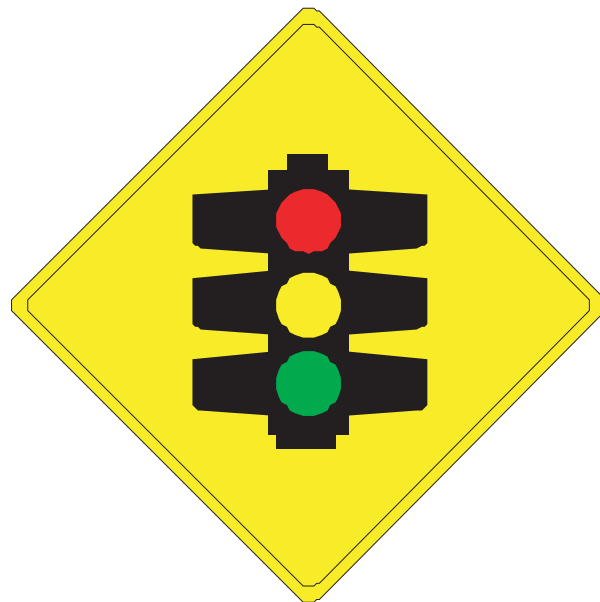
- Ai-je de plus en plus de mal à éviter les collisions?
- Ai-je été directement impliqué dans des collisions sans gravité?
- Ai-je de la difficulté à traverser les intersections, à évaluer les distances ou à voir les piétons, les panneaux routiers ou les autres véhicules?
- Ai-je de la difficulté à me concentrer lorsque je conduis?
- Est-ce que je me sens perdu ou désorienté sur les trajets que je connais bien?
- Ai-je de la difficulté à coordonner les mouvements de mes mains et de mes pieds?
- Ai-je des problèmes de vue, en particulier la nuit?
- Est-ce que conduire me rend nerveux?
- Est-ce que les autres automobilistes klaxonnent souvent dans ma direction?



- Les membres de ma famille doutent-ils de ma capacité de conduire?
- Est-ce que conduire est important pour moi?

Vos réponses à ces questions peuvent vous aider à prendre la décision de continuer à conduire, de ne conduire qu'à certains moments - par exemple dans la journée seulement - ou tout simplement d'arrêter de conduire. Si vous avez répondu oui à une ou plus de ces questions et que vous vous demandez si vous devez continuer à conduire, voyez avec votre médecin ou votre famille ce qu'ils en pensent.

Envisagez la possibilité de suivre un cours pour mettre à jour vos connaissances du code de la route et des pratiques de conduite sécuritaire.



CONSEILS POUR CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ

Conseils pour vous aider à conduire en toute sécurité :

- Planifiez votre itinéraire.
- Attachez toujours votre ceinture de sécurité.
- Si possible, conduisez seulement dans la journée, surtout si vous voyez mal dans l'obscurité.
- Ne conduisez pas ou utilisez d'autres moyens de transport lorsque les conditions météorologiques sont mauvaises – brouillard, fortes pluies ou neige, par exemple.
- Empruntez des routes que vous connaissez bien. Évitez les routes très achalandées et les périodes de pointe si ces situations vous rendent nerveux.
- Soyez vigilant. Faites attention aux piétons, aux cyclistes et autres véhicules qui sont sur la route; soyez prêt à réagir à des manœuvres imprévues
- Faites attention aux feux de circulation, aux piétons et aux autres véhicules quand vous approchez d'une intersection.
- Laissez suffisamment de distance entre vous et le véhicule qui vous précède afin de pouvoir freiner brusquement.
- Restez dans votre voie.
- Évitez les médicaments qui causent de la somnolence et ne conduisez pas si vous êtes fatigué, malade ou tendu.
- Pensez à suivre un programme de perfectionnement des conducteurs offert par un organisme de prévention des accidents et les écoles de conduite.

Envisagez d'utiliser d'autres moyens de transport disponibles dans votre collectivité :

- Transports en commun – autobus, métro, train;
- Ramassage par autobus communautaire (à horaire fixe ou sur rendez-vous) ou utilisation en commun d'une voiture ou d'une camionnette;
- Programmes de chauffeurs bénévoles;
- Amis et membres de la famille qui conduisent; ou
- Des taxis.



IL EXISTE D'AUTRES MOYENS DE TRANSPORT

Si vous avez des questions ou désirez obtenir de plus amples informations, veuillez communiquer avec le ministère des Transports, au numéro 1-800-268-4686, ou consultez le site www.mto.gov.on.ca, et cliquez sur FAQ, puis sur Conducteurs âgés.

La sécurité routière. Ça vous concerne.