



**Le vieillissement et la  
conduite :  
Le programme de  
renouvellement du permis  
de conduire de l'Ontario  
pour les conducteurs âgés  
de 80 ans ou plus**

*(Lecture supplémentaire)*

# Table des matières

<b>1. Introduction</b>	<b>3</b>
<b>2. Points forts des conducteurs âgés de 80 ans ou plus</b>	<b>3</b>
<b>3. Les effets du vieillissement sur la conduite</b>	<b>4</b>
<b>4. Les médicaments et la conduite</b>	<b>8</b>
<b>5. Bonnes pratiques pour maintenir la capacité de conduire</b>	<b>13</b>
<b>6. Liste de contrôle des habitudes de conduite</b>	<b>14</b>
<b>7. Cycle sécuritaire de conduite automobile</b>	<b>20</b>
<b>8. Situations de conduite à risque élevé</b>	<b>21</b>
<b>9. Importance des panneaux routiers</b>	<b>26</b>
<b>10. Solutions de rechange à la conduite automobile</b>	<b>29</b>
<b>11. Points à ne pas oublier</b>	<b>32</b>
<b>12. Renseignements supplémentaires</b>	<b>32</b>

# 1. Introduction

## Objet

Bienvenue à la séance de formation de groupe pour conducteurs âgés du ministère des Transports de l'Ontario. Voici les objectifs de cette séance :

- ▶ Encourager la sécurité routière
- ▶ Tabler sur vos points forts en tant que conducteurs du troisième âge
- ▶ Parler des effets du vieillissement sur la conduite automobile
- ▶ Fournir des renseignements quant aux effets des médicaments sur la conduite
- ▶ Vous aider à faire face aux situations particulièrement inquiétantes
- ▶ Examiner certaines règles de la route et les panneaux de signalisation
- ▶ Vous aider à conduire prudemment aussi longtemps que possible, mais aussi
- ▶ Vous aider à décider du moment de réduire ou d'arrêter la conduite d'un véhicule



## 2. Points forts des conducteurs âgés de 80 ans ou plus

- ▶ **Jugement** – Le meilleur jugement vient avec l'expérience. L'histoire nous rappelle l'existence de nombreux dirigeants qui ont fait leurs meilleures contributions tard dans la vie. De nombreux dirigeants actuels dans le monde sont dans la soixantaine et d'autres sont encore plus âgés.
- ▶ **Expérience** – Les personnes âgées possèdent une riche expérience. Lorsque nous atteignons l'âge de 80 ans, nous avons – pour la plupart – déjà conduit pendant de nombreuses années, sur toutes sortes de chaussées et dans toutes les situations.

- ▶ **Connaissances** – Au cours de leur carrière de conducteur, les personnes âgées ont accumulé d'énormes connaissances sur la sécurité routière et les bonnes pratiques de conduite.
- ▶ **Vitalité** – Les personnes âgées vivent maintenant plus longtemps; elles sont en meilleure santé et plus actives.
- ▶ **Responsabilité** – En tant que groupe, les personnes âgées sont très responsables. Elles ont un taux peu élevé de conduite avec facultés affaiblies et d'autres comportements dangereux, tels que l'excès de vitesse, par rapport aux conducteurs faisant partie d'autres groupes d'âge.
- ▶ **Capacité à s'adapter** – Les personnes âgées ont démontré qu'elles pouvaient adapter aux nombreux changements qui ont eu lieu sur les routes et les véhicules automobiles au cours des années. De nombreuses personnes âgées changent aussi leurs habitudes de conduite automobile, par exemple en décidant de ne pas conduire la nuit ou par mauvais temps ou encore lorsque la circulation est intense. Cette capacité à s'adapter est très importante à mesure que nous ressentons les effets du vieillissement

## 3. Les effets du vieillissement sur la conduite

### Se connaître soi-même

Nous avons tous des capacités et des compétences différentes en matière de conduite automobile. Tous les conducteurs doivent être conscients de leurs points forts et de leurs limites pour prendre de bonnes décisions (comme le fait de décider quand et où conduire un véhicule).

**Le point important est de connaître votre propre niveau de compétence.**

Nous ne vieillissons pas tous au même rythme, mais nous connaissons tous certains changements dans notre corps. Cela signifie que même les petits changements liés à l'âge peuvent faire une grande différence dans les décisions portant sur la conduite automobile, et affecter du fait même la sécurité routière. Il est important d'avoir conscience de soi et de reconnaître les types de changement qui pourraient avoir un effet

sur votre capacité à conduire sans danger. Le fait d'en savoir davantage sur la manière dont le vieillissement a une incidence sur la conduite automobile est la première étape pour pouvoir conduire plus longtemps

**Saviez-vous que les conducteurs prennent souvent entre 8 et 12 décisions chaque kilomètre ou chaque demi-mille? Parfois, vous avez moins d'une demi-seconde pour prendre une décision.**

Cette partie du livret donne un aperçu des types de changements les plus courants et les plus importants qui peuvent avoir une incidence sur la capacité de conduire un véhicule à mesure que nous avançons en âge (par exemple, vision; souplesse, mouvement et vigueur; et autres changements tels que le temps de réaction, la concentration et les troubles cognitifs).

## La vision

Les changements graduels dans la vision à mesure que nous vieillissons peuvent mener à des problèmes

- ▶ Vision des objets en mouvement
- ▶ Vision moins claire (notamment la nuit ou au lever et au coucher du soleil)
- ▶ Évaluation de la distance
- ▶ Sensibilité à l'éblouissement (comme la pluie et la lumière sur le pare-brise)

Votre vision est évaluée au renouvellement de votre permis de conduire pour veiller à ce qu'elle réponde aux normes de la conduite automobile. Si vous avez l'un de ces problèmes, consultez votre médecin.

Les troubles médicaux peuvent aussi avoir une incidence sur votre vision.

**À 75 ans, presque la moitié d'entre nous aura des cataractes anticipées et une personne sur quatre aura une cataracte évoluée.**

La cataracte entraîne l'opacité du cristallin et peut sérieusement nuire à votre capacité de conduire. La bonne nouvelle est que le problème peut aujourd'hui être facilement réglé.

D'autres troubles visuels, tels que le glaucome et la dégénérescence maculaire (perte de la vision centrale précise), peuvent mener à une vision réduite, voire la cécité. Ces troubles deviennent prévalents chez les adultes âgés de plus de 60 ans. Si le glaucome est détecté tôt, il peut être bien traité dans la plupart des cas. Il y a de nouveaux traitements efficaces pour de nombreuses personnes qui souffrent de dégénérescence maculaire. Le diabète peut également affecter la vision des personnes qui en sont atteintes. Les examens réguliers de la vision peuvent détecter ces problèmes.

## L'ouïe

À l'âge de 65 ans, le tiers de la population connaît une certaine perte de l'ouïe. La perte graduelle de l'ouïe augmente avec l'âge. Les problèmes médicaux (comme l'acouphène ou le bourdonnement dans les oreilles et les infections) peuvent aussi réduire l'acuité auditive. Les examens réguliers de l'ouïe peuvent détecter ces problèmes. La bonne nouvelle est que de meilleurs appareils auditifs sont mis au point régulièrement

**La perte de l'acuité auditive peut réduire la capacité d'une personne à entendre les klaxons, les sirènes et les freins. Vous devez vous fier aussi davantage à votre vision pour compenser la perte de l'acuité auditive.**



## Souplesse, mouvement et vigueur

À mesure que nous vieillissons, certaines parties de notre corps deviennent souvent plus rigides et moins souples, notamment le cou, les épaules, les bras, les jambes et le tronc. Comme la souplesse ou le mouvement, la vigueur a aussi tendance à diminuer avec l'âge, notamment si les gens ne sont pas physiquement actifs. Le manque de souplesse, de mouvement et de vigueur dans vos membres ou vos articulations pourrait affecter votre capacité à conduire.

Le manque de souplesse a une incidence sur notre capacité à

- ▶ Vérifier l'angle mort
- ▶ Surveiller la circulation et les piétons aux intersections
- ▶ S'insérer dans le flot des voitures
- ▶ Céder le droit de passage, reculer et stationner

N'oubliez pas que vous devez tourner la tête ou le corps pour vérifier votre angle mort et pour voir ce qui se passe autour de vous.

**La bonne nouvelle est que la souplesse, la force et le temps de réaction peuvent être améliorés en faisant régulièrement de l'exercice physique et des étirements. Parlez à votre médecin concernant des façons d'augmenter votre niveau d'activité.**

En vieillissant, de nombreuses personnes ont de l'arthrite. L'ostéoarthrite, la forme la plus courante d'arthrite (qui affecte un Canadien adulte sur 10), affecte les articulations du corps causant ainsi des enfllements et des douleurs. L'arthrite rhumatoïde est moins courante, mais cause plus de douleur. Les deux formes d'arthrite peuvent limiter le mouvement. L'ostéoporose (maladie des os) rend également les mouvements plus difficiles et plus douloureux. D'autres maladies, telles que la fibromyalgie, le lupus et la goutte, peuvent également limiter votre souplesse, vos mouvements et votre vigueur.

La faiblesse ou la rigidité musculaire peuvent rendre la conduite difficile. La vigueur des bras est importante pour le contrôle sécuritaire du volant, notamment lorsque vous devez faire un mouvement rapide ou soudain. La force dans les jambes est importante pour appuyer sur les pédales de frein et d'accélération, surtout lorsque des actions rapides

## Temps de réaction et concentration

Avec l'âge, nous pouvons aussi connaître des changements graduels dans :

- ▶ Le temps de réaction ou de réponse (plus lent)
- ▶ Concentration (on est plus facilement distrait)
- ▶ Coordination (moins bonne)



Les problèmes médicaux comme la maladie de Parkinson, les accidents vasculaires cérébraux, la sclérose latérale amyotrophique, les tremblements et les spasmes musculaires peuvent limiter la coordination, ce qui fait en sorte qu'il est difficile de réagir à des événements soudains qui se produisent sur la route.

## Troubles cognitifs

Les conducteurs âgés présentent un risque accru de souffrir de troubles cognitifs et de démence.

La démence affecte le cerveau et la capacité de penser, de se souvenir et de parler. Elle affaiblit les compétences de raisonnement logique, de mémoire et de langage. Près de 10 % des Canadiens âgés de plus de 65 ans sont atteints de démence, et cette maladie fait augmenter jusqu'à 4,7 fois le risque d'accident. Les conducteurs atteints de démence sont susceptibles de faire des manœuvres dangereuses en conduisant, par exemple tourner incorrectement ou suivre de trop près.

Les troubles cognitifs légers peuvent être difficiles à détecter. Les personnes qui en sont atteintes ont souvent des troubles de mémoire plus graves que les autres personnes du même âge. Toutefois, ces troubles légers peuvent évoluer et se transformer en démence ou en maladie d'Alzheimer, généralement dans les cinq ans, mais parfois plus rapidement.

**C'est toujours une bonne idée de discuter avec votre médecin non seulement des changements physiques, mais également des problèmes cognitifs.**

## 4. Les médicaments et la conduite

- ▶ Endormissement
- ▶ Étourdissement
- ▶ Vision trouble
- ▶ Difficulté à se concentrer et à rester éveillé
- ▶ Confusion
- ▶ Absence de mémoire
- ▶ Difficulté à suivre une ligne continue (à rester dans la bonne voie)

Les personnes âgées doivent faire preuve de prudence concernant la prise de médicaments en combinaison avec la conduite d'un véhicule.

Les personnes âgées de 80 ans ou plus ont tendance à prendre plus de médicaments que les membres des autres groupes d'âge. Il n'est pas rare pour les personnes âgées d'avoir plusieurs ordonnances – le tiers des adultes âgés de 65 ans ou plus prennent cinq médicaments sur ordonnance ou plus! Certains médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) ont des effets secondaires qui pourraient affecter la capacité à conduire un véhicule automobile; il est donc important de faire preuve de prudence.



- ▶ Le risque d'effets secondaires et d'interactions augmente avec le nombre de médicaments pris.
- ▶ Il est possible qu'un médicament par lui-même ne nuise pas à la conduite, mais que des combinaisons de médicaments soient dangereuses.
- ▶ Le mélange d'alcool et de certains médicaments peut aussi être très dangereux.
- ▶ Avec l'âge, le corps réagit de manière différente. Le corps a besoin de plus de temps pour dissoudre un médicament ou s'en débarrasser.
- ▶ Les problèmes médicaux peuvent également modifier la réaction du corps à certains médicaments

### **Effets possibles des médicaments sur la conduite :**

- ▶ Endormissement et somnolence
- ▶ Confusion et difficulté à se concentrer
- ▶ Étourdissement
- ▶ Vision trouble
- ▶ Tremblements
- ▶ Réactions plus lentes
- ▶ Absence de mémoire

Ces symptômes peuvent faire en sorte que vous éprouviez des difficultés à rester dans la bonne voie, à maintenir une vitesse appropriée, à suivre un véhicule à une distance appropriée, à réagir à la signalisation routière, et à réagir rapidement (freiner ou faire une embardée pour éviter une collision).

**Si vous avez l'un de ces symptômes, vous ne devriez pas conduire. Attendez de vous sentir en meilleure forme, prenez un taxi ou demandez à quelqu'un de vous amener à l'endroit où vous voulez aller. Si vous avez l'un de ces effets secondaires en conduisant, rangez-vous au bord de la route et reposez-vous. Parlez-en à votre médecin**

Tout médicament qui affecte le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) pourrait rendre la conduite dangereuse. Certains médicaments causeront probablement les symptômes susmentionnés et affecteront la capacité à conduire un véhicule automobile. Parmi ces médicaments, on peut citer :

- ▶ les tranquillisants et les sédatifs
- ▶ les antidépresseurs et les anxiolytiques
- ▶ les narcotiques (analgésiques)
- ▶ les relaxants musculaires
- ▶ les antihistaminiques qui ont un effet sédatif (pour les allergies et le rhume des foins)
- ▶ les médicaments contre le rhume et la grippe

Certains de ces médicaments sont disponibles en vente libre, d'autres peuvent être des remèdes « naturels » ou à base d'herbes. Les médicaments en vente libre peuvent aussi avoir des effets secondaires qui rendent la conduite dangereuse.

**Lisez toujours attentivement les étiquettes d'avertissement! En cas de doute, consultez votre pharmacien.**

## Liste de mesures à prendre au sujet des médicaments

Toutes les personnes âgées devraient garder une liste à jour de tous les médicaments (sur ordonnance et en vente libre) qu'elles prennent. Remplissez une liste telle que celle que vous trouverez ici, et gardez une copie avec vous, dans votre sac à main ou votre portefeuille, ainsi que dans la boîte à gants de votre véhicule. Prenez cette liste lorsque vous verrez votre médecin et pharmacien et examinez-la avec eux.

## **Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien**

- ▶ Dressez la liste de tous les médicaments que vous prenez.
- ▶ Demandez toujours si un médicament peut avoir un effet sur votre capacité à conduire.
- ▶ Lisez les étiquettes d'avertissement et renseignez-vous au sujet des interactions avec d'autres médicaments.
- ▶ Faites attention lorsque vous prenez des médicaments en vente libre.
- ▶ Si vous ressentez des effets secondaires négatifs, notamment lorsque vous prenez un nouveau médicament, informez-en votre médecin et pharmacien.
- ▶ N'arrêtez jamais un médicament et ne changez jamais la dose d'un médicament sans en parler au préalable avec votre médecin ou pharmacien.
- ▶ Si vous n'êtes pas sûr si un médicament affecte votre capacité à conduire, soyez prudent et choisissez de ne pas conduire après l'avoir pris

**Discutez avec votre médecin des effets possibles de chaque médicament que vous prenez (les médicaments sur ordonnance et sans ordonnance). Demandez-lui si le médicament peut avoir des effets secondaires sur votre conduite automobile.**

## Ma liste de médicaments

<b>Médicament</b>	<b>Date de commencement</b>	<b>Devrais-je conduire si je prends ce médicament? (Oui ou Non)</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## 5. Bonnes pratiques pour maintenir la capacité de conduire

Non seulement est-il important d'être conscient des effets du vieillissement sur notre capacité de conduire, mais il est tout aussi important de maintenir un mode de vie sain. Le fait d'être en bonne santé aide à rester apte à conduire et peut vous garder sur la route plus longtemps. Il est important :

- ▶ D'avoir régulièrement des examens médicaux, ainsi que des examens de la vue et de l'ouïe
- ▶ De bien se nourrir et de dormir suffisamment
- ▶ De demeurer physiquement actif en faisant de l'exercice (p. ex., marche, jardinage)
- ▶ De demeurer mentalement actif en lisant, en faisant des casse-tête ou en jouant aux cartes ou à d'autres jeux qui sont bons pour la santé du cerveau.
- ▶ En étant conscient des effets des médicaments sur la conduite

Les examens médicaux complets qui sont faits régulièrement, y compris une vérification des médicaments, sont nécessaires pour repérer et traiter les problèmes médicaux éventuels. Une bonne nutrition, une période suffisante de sommeil et des activités mentales (lecture, mots croisés ou des jeux de cartes) peuvent nous aider à mieux nous concentrer et à mieux conduire.

**Les exercices réguliers renforcent la souplesse, la vigueur, l'équilibre et la coordination. Ils nous aident à prévenir les chutes et à mieux conduire!**

La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à faire des exercices et vous remarquerez une différence immédiate dans votre état. Pour vous renseigner sur la manière d'être plus actif et obtenir un exemplaire des nouvelles lignes directrices sur l'activité physique, consultez la partie 12 du présent livret. De plus, songez à vous joindre à une classe d'exercices physiques pour personnes âgées dans votre localité ou centre pour personnes âgées. Il y a de nombreux cours agréables (comme les exercices aquatiques, le tai chi, le yoga, la danse) et vous pourrez choisir celui qui vous convient. N'oubliez pas de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.

## 6. Liste de contrôle des habitudes de conduite

Le fait d'être conscient de nos propres capacités est un élément clé de la sécurité routière (la nôtre ainsi que celle des passagers et autres conducteurs).

En vieillissant, de nombreuses personnes changent leurs habitudes de conduite automobile sans s'en rendre compte. D'autres, toutefois, omettent de remarquer les changements dans leur état qui ont une incidence sur leur capacité à conduire un véhicule automobile. Cette partie vous donne des conseils qui vous permettront de faire face à diverses difficultés portant sur la conduite automobile. Pour chaque problème, plusieurs habitudes de conduite ou conseils vous sont fournis pour vous aider à améliorer votre sécurité.

Il est important d'être conscients de nos points forts en tant que conducteurs, mais aussi de connaître nos limites et d'être en mesure d'évaluer honnêtement nos habitudes et nos capacités de conducteur. Effectuez l'exercice suivant et identifiez les habitudes de conduite sécuritaire qui pourraient vous aider à rester en sécurité sur la route.

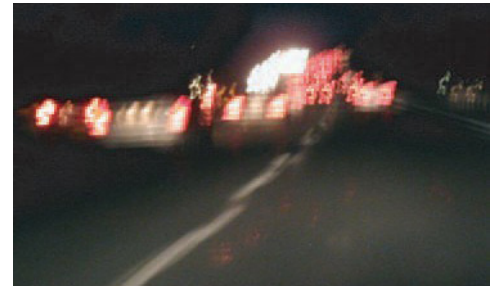
Vous pouvez faire cet exercice à la maison, seul ou avec un membre de votre famille, pour évaluer honnêtement vos propres capacités et dresser votre plan d'action personnel pour la conduite sécuritaire.

- ▶ Entourez chaque déclaration (ou problème) qui s'applique à vous.
- ▶ Entourez les conseils ci-dessous qui, selon vous, sont les plus utiles.

## Vision nocturne et éblouissement

Une vision nocturne réduite peut être un obstacle pour bien lire les panneaux routiers et voir les piétons et les cyclistes.

- ▶ Trouvez-vous difficile de conduire la nuit?
- ▶ Est-ce que l'éblouissement causé par le soleil ou d'autres véhicules vous gêne?
- ▶ Devez-vous ralentir pour lire les panneaux routiers qui ne sont pas familiers?



### Conseils :

- ▶ Évitez de conduire la nuit
- ▶ Si vous devez conduire la nuit, accordez 5 minutes à vos yeux pour qu'ils s'ajustent
- ▶ Évitez l'éblouissement en regardant à droite de la chaussée plutôt que directement dans le flux des véhicules qui arrivent
- ▶ Conduisez sur des routes bien éclairées dans la mesure du possible
- ▶ Passez régulièrement des examens de la vision
- ▶ Gardez toujours dans un état propre votre pare-brise, l'intérieur des fenêtres et les phares
- ▶ Portez des lunettes de soleil de bonne qualité
- ▶ Allumez vos phares 30 minutes avant le coucher du soleil
- ▶ Portez toujours les lunettes qui correspondent à votre dernière ordonnance. Ne portez pas de vieilles lunettes ou celles d'une autre personne

## Vision latérale et souplesse

À mesure que nous vieillissons, nous devons porter plus d'attention à ce qui nous entoure. Le manque de souplesse du cou et du tronc peut se révéler un obstacle pour voir ce qui nous entoure.

- ▶ Trouvez-vous qu'il vous est difficile de vérifier votre angle mort?
- ▶ Êtes-vous parfois surpris de voir des véhicules apparaître à côté de vous?
- ▶ Vous arrive-t-il de ne pas remarquer des personnes qui marchent ou qui sont à vélo aux intersections?



### Conseils :

- ▶ Faites régulièrement des exercices d'assouplissement
- ▶ Surveillez ce qui se passe des deux côtés du véhicule et au loin devant vous
- ▶ Vérifiez les miroirs régulièrement. Réduisez votre angle mort de gauche en ajustant les rétroviseurs extérieurs. Premièrement, penchez votre tête du côté de la fenêtre, ajustez votre rétroviseur vers l'extérieur de manière à ce que vous puissiez à peine voir le côté de votre véhicule lorsque vous regardez le bord intérieur. Si vous utilisez un rétroviseur à grand angle, essayez-le avant de conduire sur la route
- ▶ Ne conduisez pas dans l'angle mort d'autres véhicules
- ▶ Vérifiez toujours derrière vous avant de reculer
- ▶ Surveillez les piétons aux intersections. Rappelez-vous qu'ils ont la priorité de passage. Surveillez aussi les panneaux, notamment les panneaux de passage de piétons et des zones scolaires
- ▶ Évitez de reculer dans les stationnements dans la mesure du possible
- ▶ Stationnez votre voiture de manière à ce que vous puissiez sortir de votre place en conduisant en avant



## Jugement et réaction

La difficulté de juger de la distance et les temps de réaction plus lents peuvent vous empêcher de rouler avec le flux rapide de la circulation.

- ▶ Trouvez-vous difficile de sortir du flux de circulation lorsque le débit est intense?
- ▶ Trouvez-vous qu'il est difficile de juger de la distance et de la vitesse des autres véhicules?
- ▶ Trouvez-vous que les choses arrivent trop rapidement pour que vous puissiez prendre les bonnes décisions en conduisant?



### Conseils :

- ▶ Gardez un espace-tampon autour de votre véhicule
- ▶ Demeurez 3 secondes en temps de déplacement derrière la voiture devant vous
- ▶ Ralentissez en cas de mauvais temps ou pour tenir compte de l'état de la chaussée
- ▶ Freinez doucement et graduellement
- ▶ Assurez-vous que vos pneus avant sont pointés directement devant vous en attendant de tourner à gauche
- ▶ Faites 3 virages à droite plutôt qu'un virage à gauche
- ▶ Préparez votre voyage
- ▶ Regardez dans votre rétroviseur lorsque vous freinez
- ▶ Demeurez mentalement actif (casse-tête ou mots croisés)
- ▶ Évitez de conduire par mauvais temps
- ▶ Évitez la circulation intense et la conduite sur les autoroutes
- ▶ Conduisez à la limite de vitesse; la conduite automobile trop lente n'est pas sécuritaire
- ▶ Conduisez sur des routes prévoyant une limite de vitesse inférieure
- ▶ Conduisez dans la voie de droite dans la mesure du possible
- ▶ Signalez vos intentions bien à l'avance
- ▶ Regardez souvent dans vos rétroviseurs
- ▶ Songez à un autre moyen de transport

# Concentration

Le manque d'attention, même s'il est court, peut faire manquer des renseignements importants comme des feux de signalisation, des panneaux d'arrêt et l'état de la circulation.

- ▶ Vous arrive-t-il de vous perdre en conduisant?
- ▶ Changez-vous parfois de voie ou vous incorporez-vous dans le flot des voitures sans regarder?
- ▶ Avez-vous tendance à conduire plus rapidement ou plus lentement que les autres voitures?
- ▶ Êtes-vous distrait ou perdez-vous l'attention en conduisant?



## Conseils :

- ▶ Ne vous laissez pas distraire par les passagers, la radio ou le téléphone acellulaire
- ▶ Baissez le volume de la radio ou fermez la radio complètement
- ▶ Songez à conduire au milieu de la matinée, lorsque vous êtes bien reposé, lorsque la circulation est faible et qu'il y a peu d'éblouissement
- ▶ Planifiez votre itinéraire de manière à faire moins de déplacements, et minimisez les virages à gauche
- ▶ Évitez les rues où la circulation est intense
- ▶ Faites des pauses fréquemment et arrêtez-vous pour vous étirer et marcher
- ▶ Laissez quelqu'un d'autre conduire lorsque vous êtes fatigué ou arrêtez-vous pour vous reposer
- ▶ Évitez de conduire sur des routes que vous ne connaissez pas bien
- ▶ Lorsque vous reculez, assurez-vous d'avoir mis le bon rapport de transmission et que votre pied est posé sur la bonne pédale
- ▶ Ne conduisez pas lorsque vous avez une contrariété
- ▶ Regardez dans les deux sens à deux reprises avant de faire un virage ou de vous avancer dans une intersection
- ▶ Ne conduisez pas dans des situations qui vous rendent nerveux
- ▶ Regardez toujours dans votre rétroviseur et par-dessus votre épaule avant de changer de voie ou de vous incorporer dans le flot des voitures

## Autres conseils utiles

Durant la discussion en classe, votre groupe peut avoir donné d'autres conseils. Écrivez ceux qui vous semblent les plus utiles.

---

---

---

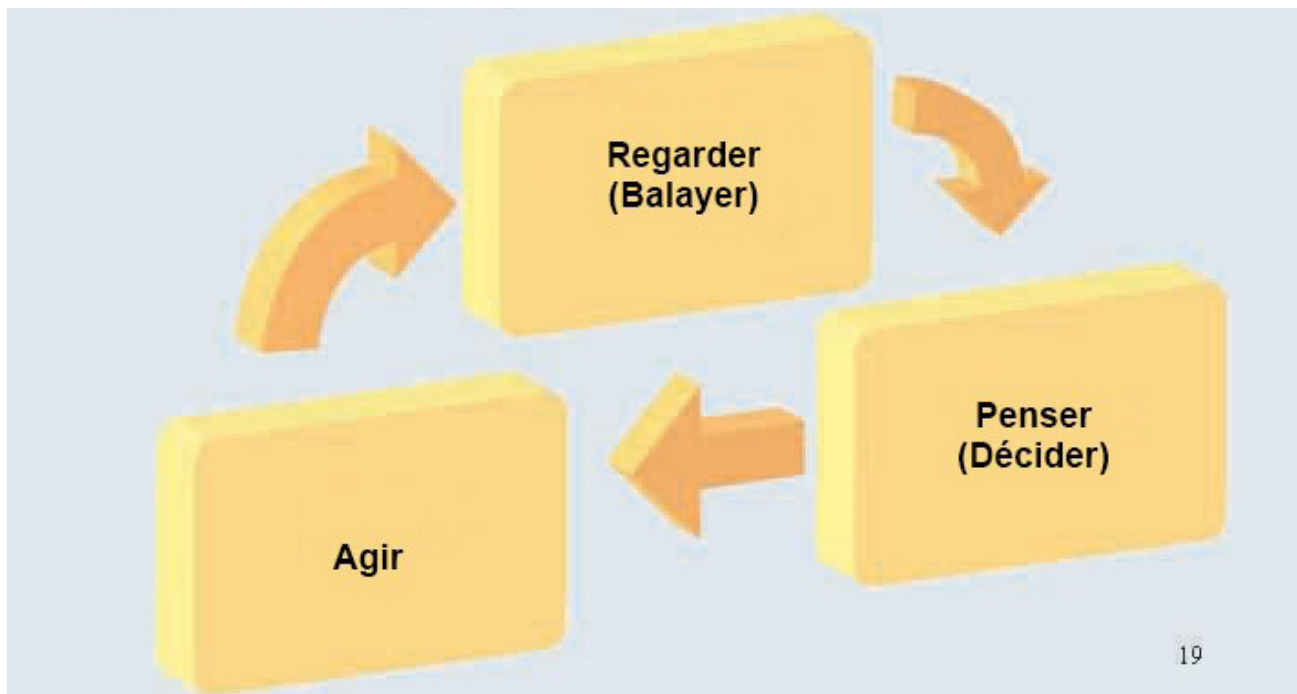
---

Il est important de garder à jour le plan d'action personnel sur la conduite automobile sécuritaire. En vieillissant, vous connaîtrez d'autres changements. Vous devez continuer à rester sensible à ce que vous pouvez faire pour conduire en toute sécurité.

Plus vous avez des difficultés, plus il devient important d'examiner votre conduite automobile et d'en parler avec votre médecin, votre famille et vos amis

**Il appartient à tous les conducteurs de faire des changements pour améliorer leur conduite automobile.**

## 7. Cycle sécuritaire de conduite automobile



### **Regarder (balayer)**

Regarder (ou balayer) signifie de porter attention à tout ce qui vous entoure, y compris ce que les autres conducteurs font. Vous devriez toujours être conscient de ce qui se passe devant vous, derrière vous et des deux côtés de votre véhicule. Souvenez-vous de garder les yeux fixés sur la route à une certaine distance devant vous. En vieillissant, nous avons tendance à nous concentrer sur la route juste devant nous. Plus tôt nous voyons ou entendons un problème, plus nous avons du temps pour réagir. Voici quelques exemples des points à surveiller : les feux de freinage du véhicule devant vous, un véhicule de secours à l'intersection devant vous, un véhicule devant vous qui fait un virage, un klaxon ou des panneaux routiers et feux de circulation.

### **Penser (décider)**

Maintenant que vous êtes pleinement conscient de ce qui arrive sur la route, vous devez interpréter ces événements et décider comment vous devriez y répondre compte tenu de ce que vous voyez et entendez. Par exemple : pourquoi la voiture devant vous a-t-elle freiné? Devez-vous aussi ralentir? À quelle distance se trouve le véhicule derrière vous? Est-ce une sirène que vous entendez? De quel côté vient-elle?

### **Agir**

Enfin, vous devez agir. Par exemple, lorsque vous apercevez une intersection devant vous avec un panneau d'arrêt, vous devrez regarder dans votre rétroviseur et poser graduellement votre pied sur le frein pour vous arrêter complètement à une distance sécuritaire derrière le véhicule devant vous.

**L'adoption d'une démarche proactive à l'égard de la conduite automobile peut faire une différence réelle.**

## **8. Situations de conduite à risque élevé**

En général, les conducteurs âgés de 80 ans ou plus sont très responsables; toutefois, il s'agit du groupe le plus surreprésenté en termes de nombre d'accidents. Ils présentent également un risque plus élevé que les conducteurs plus jeunes d'être mortellement blessés lors d'un accident.

Pour éviter les accidents, il est important d'être conscient des situations qui présentent un risque élevé pour les conducteurs âgés de 80 ans ou plus. Vous pouvez élaborer des stratégies pour éviter de faire face à ces situations. Lorsque c'est possible, planifiez votre trajet.

Une stratégie consiste à ajuster votre conduite. Cela inclut le fait d'éviter les situations suivantes, lorsque c'est possible :

- ▶ Conduire lorsque le temps est mauvais (pluie forte, tempêtes de neige ou pluie verglaçante, brouillard)
- ▶ Conduire la nuit
- ▶ Conduire lorsque la circulation est intense (pendant l'heure de pointe sur les autoroutes)
- ▶ Conduire sur des routes mal entretenues (cahoteuses, en mauvais état ou en gravier)
- ▶ Conduire de longues distances ou sur des routes que vous connaissez mal

**Lorsque vous avez le choix, évitez de conduire dans des situations où la circulation est rapide.**

Bien que la conduite puisse parfois être difficile, la bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour assurer votre propre sécurité et celles des autres, tout en continuant à conduire. En plus des conseils déjà mentionnés, la connaissance des règles de sécurité routière est la clé de la conduite sécuritaire.

Voici certains des domaines qui présentent une préoccupation particulière :

- ▶ Les intersections
- ▶ Céder (priorité de passage)
- ▶ Tourner (notamment les virages à gauche)
- ▶ Entrer et sortir des routes et s'incorporer dans le flot des voitures
- ▶ Maintenir une distance sécuritaire
- ▶ Reculer

Les exemples ci-dessous sont tirés du Guide officiel de l'automobiliste, publié par le ministère des Transports de l'Ontario. Vous êtes encouragé à consulter ces scénarios pour rafraîchir vos connaissances sur la conduite sécuritaire. Gardez une copie de ce Guide à portée de la main. Il contient beaucoup d'autres conseils pratiques portant sur la conduite automobile.

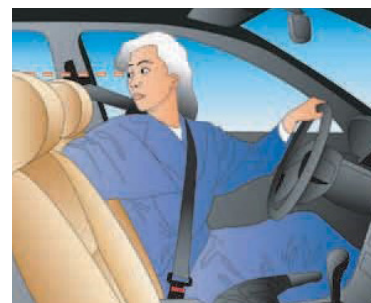
**L'adoption d'une démarche proactive à l'égard de la conduite automobile peut faire une différence réelle. N'oubliez pas :**

- ▶ Regardez (balayez) – portez attention à tout ce qui vous entoure.
- ▶ Pensez (décidez) – interprétez ce que vous voyez et décidez comment réagir.
- ▶ Agissez en conséquence.

## Reculer

Lorsque vous reculez (en conduisant ou pour vous stationner), rappelez-vous ce qui suit :

- ▶ Déplacez-vous lentement
- ▶ Assurez-vous que vous utilisez le bon rapport de transmission et la bonne pédale
- ▶ Assurez-vous que la voie est libre. Surveillez les piétons ou cyclistes
- ▶ Si vous reculez tout droit ou à droite, tournez votre corps et votre tête à droite et regardez en arrière
- ▶ Si vous reculez à gauche, tournez-vous et regardez par-dessus votre épaule gauche



- ▶ Vérifiez toujours l'épaule opposée
- ▶ Si vous tournez en même temps que vous reculez, assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour le devant de votre véhicule et que vous ne frapperez rien



## Intersections

Ralentissez à mesure que vous vous approchez des intersections. Surveillez la circulation, les panneaux de priorité de passage, les panneaux d'arrêt, les feux de circulation, les cyclistes et les piétons.

Il y a deux types principaux d'intersections : les intersections à circulation réglementée et celles à circulation non réglementée. Les intersections à circulation réglementée comportent des feux de circulation, des panneaux de priorité ou des panneaux d'arrêt. Lorsque le feu est vert, conduisez dans l'intersection à une vitesse régulière. Si le feu est vert depuis un certain temps déjà, préparez-vous à vous arrêter. Si la route devant l'intersection est bloquée en raison de la circulation, n'oubliez pas de vous arrêter avant de vous engager dans l'intersection pour ne pas barrer la circulation au changement du feu de signalisation.

Dans les intersections à circulation non réglementée, tous les véhicules doivent s'arrêter. Si deux véhicules s'approchent de l'intersection en même temps, le véhicule de droite part en premier.

## Virages à droite

La bonne façon de tourner à droite comporte notamment les points suivants :

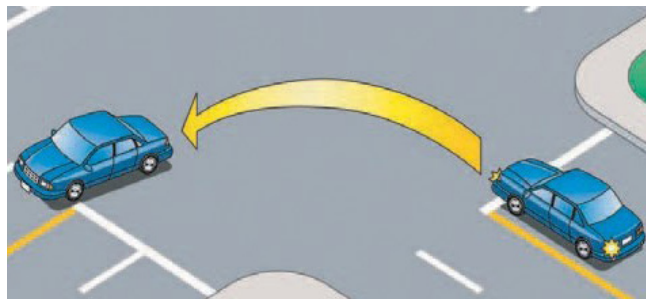
- ▶ Commencez et terminez dans la voie de droite
- ▶ Signalez vos intentions bien à l'avance
- ▶ Regardez devant vous, vers la gauche puis vers la droite
- ▶ Regardez ensuite de nouveau à votre gauche
- ▶ Vérifiez l'angle mort à votre droite
- ▶ Faites le virage



## Virages à gauche

La bonne façon de tourner à gauche comporte notamment les points suivants :

- ▶ Signalez vos intentions bien à l'avance
- ▶ Déplacez-vous vers la voie de gauche lorsqu'elle est libre
- ▶ Regardez devant vous, à gauche, à droite et de nouveau à gauche
- ▶ Vérifiez l'angle mort
- ▶ Faites le virage lorsque la voie est libre
- ▶ Si vous faites le virage à partir d'un arrêt, gardez les roues du véhicule en ligne droite devant vous jusqu'à ce que vous fassiez le virage
- ▶ Une fois le virage complété, reprenez la voie de droite lorsqu'il devient sûr de le faire

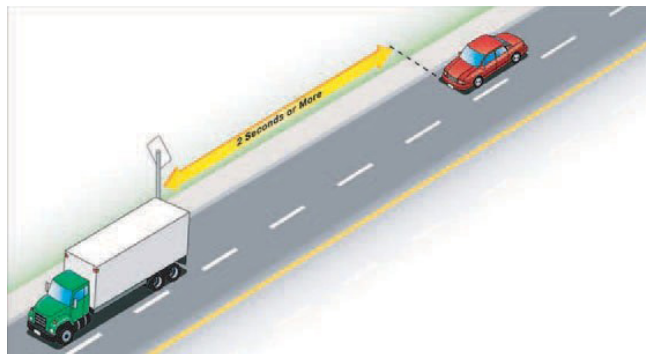


**Rappelez-vous que vous pouvez parfois faire trois virages à droite (en faisant le tour d'une rue dans la même direction) plutôt qu'un virage à gauche.**

## Garder une distance entre votre véhicule et celui qui est devant vous

La « règle des 2 secondes » vous aide à déterminer une distance sécuritaire que vous devez garder entre votre véhicule et celui qui vous précède lorsque les conditions sont idéales. Parce qu'ils réagissent plus lentement, les conducteurs âgés devraient adopter la « règle des 3 secondes ».

- ▶ Choisissez un repère sur la route devant vous, comme un panneau routier ou un poteau téléphonique.
- ▶ Lorsque l'arrière du véhicule qui est devant vous dépasse le repère, comptez « mille et un, mille et deux et mille et trois »
- ▶ Lorsque le devant de votre véhicule atteint le repère, arrêtez de compter



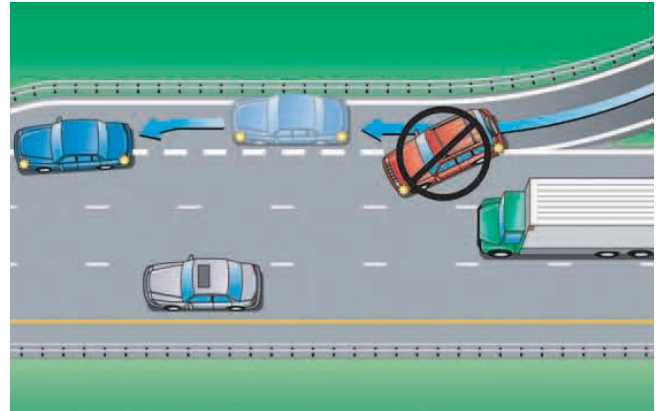


**Si vous atteignez le repère avant d'atteindre « mille et trois », cela veut dire que vous suivez de trop près. Par mauvais temps ou lorsque l'état de la route n'est pas bon, donnez-vous plus de temps (distance) pour faire un arrêt sécuritaire.**

## S'incorporer dans le flot de voitures

La bonne façon de s'incorporer dans le flot des voitures comprend les points suivants :

- ▶ Vérifiez votre angle mort lorsque vous êtes à l'entrée d'une rampe d'accès
- ▶ Lorsque vous entrez dans une voie d'accélération, mettez votre signal et augmentez votre vitesse jusqu'à ce qu'elle soit égale à celle des autres véhicules
- ▶ Incorporez-vous graduellement dans le flot de la circulation



Si vous trouvez que la conduite sur l'autoroute est stressante et que les véhicules roulent trop rapidement, empruntez les routes moins achalandées où les véhicules roulent à une vitesse moindre afin de vous rendre à destination. Planifiez votre itinéraire.

**Lorsque vous avez le choix, évitez de conduire dans des situations où la circulation est rapide.**

## 9. Importance des panneaux routiers

Outre les règles de la circulation routière, vous devez porter une attention particulière aux panneaux routiers. Les panneaux routiers et les feux de circulation vous indiquent quoi faire (ou ne pas faire) et quand vous devez agir. Vous pouvez être accusé de ne pas vous conformer aux panneaux routiers et feux de circulation. Si vous ratez ces panneaux ou si vous ne savez pas leur signification, cela pourrait être aussi dangereux pour vous, les autres conducteurs et piétons. Vous devez vous familiariser avec ces panneaux. Lorsque vous roulez à 60 km à l'heure, vous n'avez pas le temps de consulter le Guide officiel de l'automobiliste. Voici certains des panneaux courants.

**C'est toujours utile de rafraîchir vos connaissances sur les panneaux routiers. Consultez régulièrement le Guide officiel de l'automobiliste pour vous familiariser avec les règles de la route et tous les panneaux routiers.**

Voici différents exemples de panneaux. N'oubliez pas que vous devez toujours rester alerte en conduisant et balayer la route toutes les 5 secondes pour repérer les panneaux, car ils vous renseignent sur ce qui s'en vient.

## Panneaux de signalisation



Ne tournez pas à gauche à cette intersection



N'entrez pas sur cette route



La circulation est à sens unique



Ne tournez pas à droite au feu rouge

Les panneaux de signalisation ont habituellement un arrière-plan blanc avec des inscriptions en noir. D'autres couleurs peuvent s'ajouter, comme le rouge ou le vert. Les panneaux donnent des indications spécifiques sur les mesures à prendre et les actions autorisées ou non.

## Panneaux d'avertissement



La voie devant vous est fermée en raison de travaux routiers. Respectez la limite de vitesse et incorporez-vous au flot des voitures dans la voie ouverte.



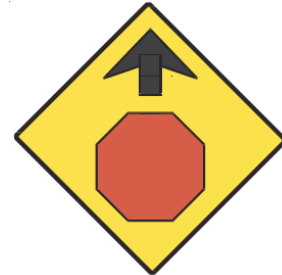
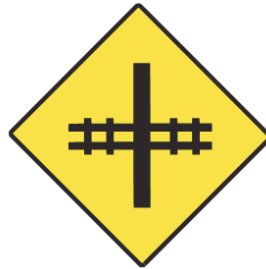
La route devant vous est divisée en deux routes distinctes par un terre-plein. Gardez la droite de la route. Chaque route prévoit une circulation dans un seul sens



Des feux de circulation se trouvent devant vous. Ralentissez.

La plupart des panneaux d'avertissement sont jaunes et nous alertent des changements aux conditions dans la conduite automobile qui exigent une attention particulière.

## Autres panneaux



Parmi les autres types de panneaux, on peut citer le panneau de priorité de passage, le panneau indicateur de traversée de voies à niveau et le panneau d'arrêt devant vous, ainsi que les panneaux indiquant des travaux de construction, la présence d'un véhicule lent et les panneaux de direction, etc. Il est essentiel de faire attention à ce que les panneaux nous disent pour pouvoir conduire en toute sécurité.

## Autres règles de la route importantes

- ▶ Céder la priorité aux autobus
- ▶ Véhicules de secours

Il est toujours courtois de céder la priorité de passage aux autobus. La loi demande de céder la priorité de passage aux autobus de transport en commun qui portent ce panneau à l'arrière et qui signalent leur intention d'entrer de nouveau dans votre voie en quittant une baie d'autobus.



Ce panneau figure à l'arrière de l'autobus, juste au-dessus du feu de signalisation supérieur gauche.

Lorsqu'un véhicule de police, une ambulance ou un autre véhicule de secours s'approche de vous, de quelque direction que ce soit, en faisant clignoter ses feux ou en déclenchant sa sirène, les automobilistes sont tenus de se ranger sur le côté de la route et de s'arrêter. Les automobilistes doivent aussi céder la priorité de passage aux véhicules de secours aux intersections.

La loi oblige les automobilistes, lorsqu'ils s'approchent d'un véhicule de secours arrêté et dont les feux rouges clignotent (dans la même direction de la voie ou de l'accotement), à ralentir et à rouler avec prudence. Si la route comporte deux voies ou plus dans la même direction, l'automobiliste doit changer de voie s'il peut le faire en toute sécurité.

# 10. Solutions de rechange à la conduite automobile

## Une grande décision

Bien que les conseils contenus dans le présent livret puissent aider à améliorer votre capacité à conduire en sécurité et en tout confort, il arrive un moment où nous devons songer à limiter la conduite automobile ou à ne plus conduire. C'est une décision responsable à prendre.

Souvent, une telle décision n'est pas facile à prendre. Nous pouvons utiliser notre voiture pour faire des courses, nous rendre à la banque et à nos rendez-vous, ainsi que pour nos activités sociales et récréatives. Nous ne voulons pas déranger les autres et nous apprécions l'autonomie que la voiture nous procure.

Certaines personnes peuvent nier le fait qu'elles ne peuvent plus conduire en toute sécurité. D'autres peuvent être en colère ou être déprimées. Bien que ces réactions soient normales, il est bon de savoir que d'autres personnes âgées ont limité leur conduite automobile ou ont l'abandonnée complètement en adaptant leur mode de vie et vous pouvez le faire aussi.

## Points à surveiller

De nombreuses personnes réduisent graduellement leur conduite automobile pour l'arrêter tout simplement à un moment donné. D'autres ont plus de difficulté à prendre une décision lorsqu'il est temps de limiter leur conduite automobile. Voici quelques signes avertisseurs qui vous alertent au fait que vous risquez de ne plus être un conducteur sûr. Vous pouvez alors examiner les solutions de rechange à la conduite automobile :

- ▶ Suis-je nerveux au volant?
- ▶ D'autres conducteurs me klaxonnent-ils souvent?
- ▶ Est-ce que j'ai eu un certain nombre d'accrochages et quasi-collisions?
- ▶ Ma famille et mes amis se soucient-ils de ma conduite automobile?
- ▶ Mes enfants me font-ils confiance pour conduire lorsque mes petits-enfants sont dans la voiture?
- ▶ Ai-je déjà perdu mon chemin en conduisant ou oublié où je me dirigeais?

- ▶ Ai-je des limites cognitives ou physiques qui font en sorte qu'il est difficile de conduire sans danger?

Si vous avez répondu oui à plusieurs des questions, le moment est peut-être arrivé de commencer à planifier et à chercher des solutions de rechange à la conduite automobile.

## Planifiez

Au lieu de conduire votre voiture tout le temps, essayez de prendre les autobus, les taxis ou essayez le covoiturage. Si vous décidez de laisser votre maison et d'emménager dans un appartement, un condominium ou une maison pour personnes âgées, n'oubliez pas de tenir compte de la proximité des moyens de transport en commun ou de la disponibilité d'un service de navette.

Votre capacité de conduire pourrait être affectée soudainement. Il est important de commencer à penser à des solutions de rechange à la conduite automobile et à planifier dans l'éventualité où le jour arrivera où vous ne pourrez plus conduire.

Parlez à votre famille, vos amis et votre médecin. Ensemble, ils vous aideront à décider de la mesure dans laquelle vous pouvez conduire et ils vous aideront également à examiner les options en matière de transport qui sont disponibles dans votre communauté.

**La planification peut réduire le stress et l'inquiétude que vous ressentiriez si vous deviez arrêter de conduire de façon imprévue. La préparation est toujours une bonne idée.**

## Solutions de rechange

Il y a de nombreuses solutions de rechange à la conduite automobile. Trouvez les solutions disponibles dans votre région et commencez par essayer ces options.

- ▶ Autobus, taxis et d'autres formes de transport en commun
- ▶ Demander à des amis et aux membres de la famille de vous amener à destination
- ▶ Garder un véhicule que d'autres personnes conduiront pour vous
- ▶ Service de ramassage régulier et sur demande par des minibus/autobus aux résidences pour personnes âgées et autres groupes
- ▶ Bons de taxi
- ▶ Se rendre à destination à pied
- ▶ Certains groupes de bénévoles offrent d'accompagner gratuitement les personnes âgées (voir le verso du livret pour plus de renseignements)



## La marche

La marche est un excellent moyen de réduire l'utilisation d'une voiture, de réduire la pollution de l'air et de faire de l'exercice. En vieillissant, nous avons tendance à marcher plus lentement. Souvent, il nous faut plus de temps pour traverser une intersection à pied ou pour se mettre hors du danger.

**N'oubliez pas de prévoir beaucoup de temps pour traverser une rue au feu et de vous mettre à l'arrière de la bordure aux intersections.**

## Coût

L'un des facteurs qui nous empêchent d'utiliser les taxis est le coût. De nombreuses sociétés de taxis offrent des bons que les usagers fréquents peuvent utiliser à un prix avantageux. Certes, les frais de taxi peuvent être élevés, mais avez-vous pensé au coût d'entretien de votre véhicule? Il est intéressant de comparer ces coûts, notamment si vous conduisez surtout dans votre quartier pour faire des courses, vous rendre à la banque, à l'église, visiter des amis et faire des activités du genre.

# 11. Points à ne pas oublier

- ▶ La sécurité routière est notre responsabilité à tous.
- ▶ Reconnaissez vos points forts et vos points faibles.
- ▶ Passez des examens médicaux régulièrement et parlez à votre médecin.
- ▶ Prenez des médicaments avec prudence.
- ▶ Évitez de conduire dans des situations à risque élevé, lorsque c'est possible, et planifiez vos déplacements.
- ▶ Passez en revue les pratiques de conduite sécuritaire et les panneaux routiers.
- ▶ Songez aux solutions de rechange à la conduite automobile et parlez-en à votre famille.

# 12. Renseignements supplémentaires

## Renseignements sur le permis de conduire

- ▶ Pour répondre aux questions sur votre permis de conduire, appelez le ministère des Transports :
  - ▶ Sans frais 1 800 387-3445
  - ▶ 416 235-2999

## Renseignements sur les personnes âgées

- ▶ Pour avoir de plus amples renseignements sur la conduite automobile sécuritaire par les personnes âgées ou d'autres programmes de sensibilisation à l'intention des personnes âgées :
  - ▶ Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario à <http://www.seniors.gov.on.ca/fr/index.php> ou au 1 888 910-1999
  - ▶ Conseil canadien de la sécurité à [www.safetycouncil.org](http://www.safetycouncil.org) ou au 613 739-1535
  - ▶ Association canadienne des automobilistes à [www.caa.ca](http://www.caa.ca) ou au 613 247-0117
- ▶ Aînés Canada ([www.aînés.gc.ca](http://www.aînés.gc.ca) ou 1 800 622-6232)
- ▶ Plan d'action national pour la prévention des blessures chez les conducteurs âgés ([www.securitedesconducteursages.ca](http://www.securitedesconducteursages.ca) – partenariat établi entre l'Association canadienne des ergothérapeutes et l'Agence de santé publique du Canada pour encourager la conduite sécuritaire chez les personnes âgées)



- ▶ Pour savoir comment être plus actif et pour obtenir les Directives canadiennes en matière d'activité physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), consultez son site Web à l'adresse :
  - ▶ <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>.
  - ▶ Sans frais : 1 877 651-3755
- ▶ Pour savoir si des services de transport spéciaux pour personnes âgées sont offerts dans votre région, composez la Ligne Info - personnes âgées
  - ▶ Sans frais : 1 888 910-1999
  - ▶ À Toronto : 416 314-7511
- ▶ Le Réseau GO met en service des trains et des autobus qui relient Toronto à d'autres collectivités. Les personnes âgées de 65 ans et plus paient moitié prix. Tous les trains du Réseau GO sont pourvus de rampes pour fauteuils roulants et de nombreux autobus du Réseau GO sont dotés d'une plate-forme mobile qui facilite l'accès à l'autobus aux passagers. Pour connaître les itinéraires et les numéros de téléphone sur les services des trains et autobus, composez :
  - ▶ Sans frais : 1 888 438-6646
  - ▶ À Toronto : 416 869-3200

### **Questions en matière de santé**

- ▶ Agence de santé publique du Canada ([www.publichealth.gc.ca/seniors](http://www.publichealth.gc.ca/seniors); 416 973-0003)
- ▶ Société Alzheimer du Canada ([www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca); 1 800 616-8816)
- ▶ Centre de toxicomanie et de santé mentale ([www.camh.ca](http://www.camh.ca); 1 800 463-6273) – services de santé mentale gériatrique et ressources pour les adultes plus âgés
- ▶ Institut national canadien pour les aveugles ([www.cnib.ca](http://www.cnib.ca); 1 800 563-2642) – renseignements sur des troubles tels que le glaucome, les cataractes et la dégénérescence maculaire
- ▶ La Société de l'arthrite/Le Réseau canadien de l'arthrite ([www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca); 1 800 321-1433)
- ▶ Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (<http://www.fmcoeur.com>; 613 569-4361)
- ▶ Société Parkinson Canada ([www.parkinson.ca](http://www.parkinson.ca); 1 800 565-3000)
- ▶ Pour répondre aux questions en matière de santé, appelez Télésanté Ontario, un service gratuit offert par le gouvernement de l'Ontario, et disponible 7 jours sur 7, 24 heures par jour :
  - ▶ 1 866 797-0000

**ISBN : 978-1-4606-3585-8**