Plan d'action national
pour la prévention des blessures
chez les conducteurs âgés

Restez sur la bonne voie : Conduisez prudemment tout en prenant de l'âge

Le diabète et la conduite automobile

Voici l'histoire de Marie-Claude…

Marie-Claude vient tout juste de célébrer ses 68 ans. Elle est atteinte de diabète depuis dix ans et elle a de plus en plus de difficulté à contrôler sa glycémie. Marie-Claude a entendu dire que le diabète présente des risques pour la conduite automobile. Maintenant, elle se pose la question suivante :

Est-ce que je devrais continuer à conduire?

Même si vous êtes atteint de diabète, cela ne veut pas dire nécessairement que vous ne devriez plus conduire. Cela veut dire que vous devez connaître les effets possibles du diabète sur la conduite automobile.

Quels sont les effets possibles du diabète sur la sécurité au volant?

Les effets du diabète 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 :

Glycémie : Une instabilité de la glycémie peut entraîner de la somnolence, des étourdissements, de la confusion et vous rendre moins alerte. L'hypoglycémie peut provoquer une crise ou une perte de conscience.
Vision : Vous pouvez avoir la vue embrouillée ou une perte soudaine de vision. En raison d'une rétinopathie diabétique, votre champ visuel peut être parsemé de taches noires.
Fonctions sensorielles : Des lésions nerveuses peuvent entraîner de la douleur ou une perte de sensibilité aux mains, aux jambes et aux pieds.

Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- Vous avez de la difficulté à demeurer alerte et orienté.
- Vous avez de la difficulté à appuyer sur l'accélérateur ou sur les freins en raison d'une perte de sensibilité aux pieds.
- Vous avez de la difficulté à boucler votre ceinture de sécurité ou à actionner des commandes.
- Vous avez de la difficulté à voir les objets ou les gens.
- Vous avez de la difficulté à voir le soir ou par mauvais temps.

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 du diabète sur la conduite automobile

- apportez toujours votre lecteur de glycémie
- apportez toujours des collations
- prenez régulièrement la lecture de votre glycémie
- passez régulièrement des examens de santé et faites examiner votre vue annuellement

Les personnes qui connaissent bien leur glycémie font moins d'infractions sur la route et donc, elles ont moins de comportements dangereux au volant.

RESSOURCES

Pour en savoir davantage

www.securitedesconducteursages.ca

Association canadienne des ergothérapeutes : www.caot.ca

American Occupational Therapy Association Older Drivers: www.aota.org

Association for Driver Rehabilitation Specialists: www.aded.net

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

Association canadienne du diabète : www.diabetes.ca

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

Aînés Canada : www.aines.gc.ca

Ce dépliant a été élaboré grâce à une aide financière de l'Agencede 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.

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 Marie-Claude

Armée de documents informatifs sur le diabète et la conduite automobile, Marie-Claude a pris rendez-vous avec son médecin et son optométriste. Elle fera une demande de consultation en ergothérapie, afin de se soumettre à une évaluation de ses aptitudes à la conduite automobile et elle demandera de l'information pour savoir comment évaluer sa glycémie. En se basant sur ces évaluations, Marie-Claude a le sentiment qu'elle pourra prendre une décision éclairée face à ses compétences au volant.

Quelles stratégies utiliserez-vous?