Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

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

La démance et la conduite automobile

Canada

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 démance. Jean-Louis est le principal conducteur pour sa femme et pour lui-même. Il se pose la question suivante :

Est-ce que je devrais continuer à conduire?

Le diagnostic de la démance ne signifie pas nécessairement que vous ne pouvez pas conduire. Toutefois, à un certain moment, les effets de la démance pourraient avoir des répercussions sur votre aptitude à conduire en toute sécurité.

L'information contenue dans ce dépliant 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 aurez 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.

Quels sont les effets possibles de la démance sur la sécurité au volant?

Les effets de la démance 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 :** Vous pourriez avoir plus de difficulté à réagir rapidement dans une situation stressante.
- **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 de conduite automobile et 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 démance sur la conduite automobile

- Passez régulièrement des examens de santé 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).

Pour en savoir davantage

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

Association canadienne des ergothérapeutes : www.caot.ca
www.securitedesconducteursages.ca

Association for Driver Rehabilitation Specialists : www.aded.net

Société Alzheimer du Canada : www.alzheimer.ca

Stratégie de sécurité routière 2015 du Canada : www.crss-2015.ccmta.ca

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

SÉCURITÉ ROUTIÈRE. PENSEZ-Y!

Le *Plan d'action national pour la prévention des blessures chez les conducteurs âgés*, qui a été financé par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), expose la vision et les orientations déterminées pour les mesures à prendre en vue de promouvoir la conduite automobile en toute sécurité chez les conducteurs âgés au Canada.

La *Stratégie de sécurité routière 2015 du Canada* propose un cadre de meilleures pratiques pour la résolution d'enjeux majeurs en matière de sécurité routière.

L'ASPC remercie l'Association canadienne des ergothérapeutes de sa précieuse contribution à la production de ce dépliant.

Also available in English under the title:
Keeping on the go: Driving safely as you age—Driving and Alzheimer's disease

Agence de la santé publique du Canada
www.santepublique.gc.ca/aines
Sans frais : 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
ATS : 1-800-926-9105

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2018
Cat. : HP25-14/4-2018F-PDF — ISBN : 978-0-660-27207-8 — Pub. : 180114

Stratégies générales

- Choisissez un véhicule plus facile à conduire, par exemple une voiture à transmission automatique ou garnie d'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 pointe ou sur les autoroutes à accès limité.
- Soyez prudent lorsque vous changez de voie, lorsque vous faites des virages 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 connaissez l'effet que vos médicaments peuvent avoir sur 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.

- Commencez la discussion lorsque tout le monde est détendu et lorsque vous avez suffisamment de temps pour parler.
- Observez la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer pendant qu'elle conduit.
- Notez dans un journal ses comportements imprudents au fil du temps.
- Ne donnez pas à la personne l'impression qu'on l'a abandonnée.
- Proposez des solutions et du soutien.
- Soyez prêt à lui enlever les clés de la voiture au besoin.

Vous pouvez aussi demander du soutien et de l'information à d'autres personnes — membres de la famille, médecins, ergothérapeutes, spécialistes agréés en réadaptation automobile.

- Un ergothérapeute ou un spécialiste agréé en réadaptation à la conduite automobile peut évaluer les aptitudes à la conduite automobile d'une personne, concevoir des programmes pour améliorer sa sécurité au volant et l'aider à trouver d'autres moyens de transport.
- Une séance d'information sur la sécurité au volant ou un cours de recyclage en conduite automobile pourrait s'avérer utile.

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. N'attendez pas ce jour pour concevoir un plan de transport personnel. La planification du renoncement à la conduite automobile doit commencer avant que vous cessiez de conduire. Voici quelques stratégies pour vous aider :

- Familiarisez-vous avec d'autres moyens ou services de transport.
- Recueillez de l'information sur les moyens de transport offerts dans votre localité.
- Vérifiez sur Internet ou communiquez avec votre gouvernement municipal pour en apprendre davantage sur les services de transport dans votre région.

Rappel : N'hésitez jamais à demander de l'aide aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins.

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 aussi un plan en vue de cibler d'autres moyens de transport.

Quelles stratégies utiliserez-vous?