



RESTER EN MOUVEMENT

Conduire en toute
sécurité en vieillissant



Informations à
l'intention des aînés

Voici l'histoire de Linda...



Linda est âgée de 81 ans. Elle a commencé à remarquer des difficultés avec sa vision quand elle conduit, surtout la nuit. Linda estime aussi qu'elle réagit plus lentement dans les situations de conduite et qu'elle a moins confiance dans les environnements peu familiers ou occupés. Le mois dernier, le mari de Linda a eu un accident vasculaire cérébral et ne peut plus conduire, faisant de Linda le principal conducteur de la famille.

Linda se demande maintenant :
*Que puis-je faire pour
continuer de conduire en
toute sécurité?*

Que puis-je faire pour continuer de conduire en toute sécurité?

La population adulte âgée de 65 ans et plus au Canada continue à croître et avec la majorité des Canadiens âgés qui veulent rester dans leur communauté le plus longtemps possible, le nombre et la proportion de personnes âgées qui conduisent devraient augmenter au cours des prochaines années.

De quelle manière l'âge peut-il affecter la sécurité au volant?

L'âge seul ne détermine pas la capacité d'une personne à conduire en toute sécurité. Bon nombre d'aînés 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 vous vieillissez, des changements dans vos aptitudes peuvent rendre certaines activités plus difficiles.

Il est important de reconnaître les changements qui peuvent affecter votre capacité à conduire en toute sécurité. Par exemples :

- › **Vision** : Vous commencez à remarquer des éblouissements et vous avez plus de

difficulté à voir dans l'obscurité ou dans votre champ de vision périphérique, ou à balayer l'environnement.

- › **Capacité physique** : Vous pouvez avoir une amplitude de mouvement limitée, vous sentir faible ou raide, éprouver de la douleur ou vous déplacer lentement.
- › **Fonctions cognitives** : Vous pouvez avoir de la difficulté à vous 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** : Vous pourriez avoir de la difficulté à réagir rapidement dans une situation stressante.

Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- › Vous vous égarez.
- › Vous avez moins de confiance en vos compétences au volant.
- › Vous remarquez que d'autres conducteurs klaxonnent dans votre direction.
- › Vous ne remarquez pas les panneaux d'arrêt ou les feux de circulation.
- › Vous confondez la pédale de frein et la pédale d'accélération.
- › Vous avez de la difficulté à changer de voie ou à vous insérer dans le flot de voitures.

- › Vous avez des accidents mineurs ou de petites contraventions.
- › Votre passager doit vous aider.
- › Les membres de votre famille et vos amis refusent de monter avec vous dans la voiture.
- › Si l'un de ces signes révélateurs correspond votre situation, il est peut-être temps de faire certains changements 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.

Les conducteurs âgés peuvent reconnaître et éviter des situations où ils n'ont pas confiance dans leur capacité à conduire en toute sécurité. Par exemple, ils peuvent éviter de conduire après la tombée de la nuit, dans une circulation intense, ou par mauvais temps. Si vous vous sentez moins confiant dans votre capacité à conduire, vous devriez parler à un médecin pour discuter de stratégies qui vous conviennent.



Pour en savoir davantage

Association for Driver Rehabilitation Specialists: www.aded.net (en anglais seulement)

Stratégie de sécurité routière du Canada
<https://roadsafetystrategy.ca/fr/>

Association canadienne des ergothérapeutes
https://caot.ca/?language=fr_FR&client_id=caot&nav=home

Association canadienne des ergothérapeutes – Programme AutoAjuste https://caot.ca/site/prac-res/carfit?language=fr_FR&client_id=caot

Association canadienne des automobilistes – Conducteurs âgés: <https://www.caa.ca/fr/conduite-securitaire/conducteurs-ages/>

Les informations contenues dans cette brochure sont destinées à des fins éducatives seulement. Elles ne remplacent pas et ne devraient pas remplacer les conseils ou les traitements d'un professionnel de la santé. N'ignorez jamais les conseils professionnels en matière de santé ou ne tardez pas à en demander en raison de quelque chose que vous avez lu dans cette brochure.

L'ASPC tient à reconnaître les précieuses contributions de l'Association canadienne des ergothérapeutes à la production de cette brochure.

Also available in English under the title: *Keeping on the Go: Driving safely as you age - Information for older adults*

Agence de la santé publique du Canada.
www.publichealth.gc.ca/seniors
Sans frais : 1 800 0-Canada (1-800-622-6232)
ATS : 1-800-926-9105

© Sa Majesté le Roi du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2025

Cat. : HP25-14/1-2025F-PDF // HP25-14/1-2025F (imprimé)
ISBN : 978-0-660-78494-6 (PDF) / 978-0-660-78495-3 (imprimé)
Pub. : 250191

Stratégies générales

Les stratégies générales suivantes peuvent être utilisées pour réduire les risques:

- › Choisissez un véhicule plus facile à conduire, comme 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.
- › Conduisez moins lorsque vous vous sentez moins sûr de vous. Cela pourrait être la nuit, sous la pluie ou par mauvais temps, pendant les périodes de pointe, sur les autoroutes ou les routes isolées.
- › Soyez prudent lorsque vous changez de voie, lorsque vous faites un virage à gauche ou lorsque vous vous insérez dans le flot de voitures.
- › Choisissez un stationnement ou un espace où il est plus facile de se garer.
- › 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 de bien connaître l'effet que les médicaments peuvent avoir sur votre capacité de conduire en toute sécurité.
- › Vous pouvez également demander du soutien et de l'information à d'autres personnes – membres de la famille, médecins, ergothérapeutes et spécialistes agréés en réadaptation de la conduite automobile.
- › Un ergothérapeute ou un spécialiste agréé en réadaptation à la conduite automobile peut évaluer vos aptitudes à la conduite automobile, concevoir des programmes pour améliorer la sécurité au volant ou vous aider à trouver d'autres moyens de transport.
- › Une séance d'information sur la sécurité au volant ou un cours de recyclage peut s'avérer utile.

N'oubliez pas: N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille, à vos amis ou à vos voisins.

Cesser de conduire

Il est possible qu'un jour, vous ayez le sentiment que vous n'êtes 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 doit commencer avant que vous ne cessiez de conduire. Voici quelques stratégies pour vous aider:

- › Familiarisez-vous avec d'autres moyens de transport disponibles dans votre communauté.
- › Recueillez de l'information sur les moyens de transport offerts dans votre localité.
- › Vérifiez sur Internet ou communiquez avec votre administration municipale pour en savoir davantage sur les services de transport dans votre région.

La décision prise par Linda

Linda estime toujours qu'elle est une conductrice sécuritaire, mais reconnaît qu'il y a des situations plus risquées que d'autres. Elle a décidé d'éviter des situations telles que la conduite lorsque la circulation est intense, par mauvais temps et la nuit. Elle cherchera également une séance d'information pour les conducteurs dans sa collectivité afin d'en apprendre davantage sur la sécurité au volant.

Quelles stratégies utiliserez-vous?

