



## RESTER EN MOUVEMENT

Conduire en toute  
sécurité en vieillissant



Informations à  
l'intention des familles  
des conducteurs âgés

## Voici l'histoire de Ted...



**Ted est âgé de 81 ans et il conduit toujours. Il a été impliqué dans une collision mineure au cours de la dernière année. Ted trouve qu'il est de plus en plus stressant pour lui de conduire sa voiture. Il a remarqué que les autres conducteurs klaxonnent dans sa direction. La famille de Ted se demande s'il est toujours apte à conduire en toute sécurité.**

**Il se demande maintenant :**  
*Est-ce qu'il devrait continuer de conduire?*

### 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'ânés 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 nous vieillissons, des changements dans nos aptitudes rendent certaines activités plus difficiles. Il est important de reconnaître les changements qui peuvent affecter la capacité à conduire en toute sécurité. Par exemple, la famille du conducteur âgé peut remarquer ce qui suit :

- › **Vision :** La personne a des éblouissements et de la difficulté de voir dans l'obscurité, de balayer l'environnement ou de voir ce qui se trouve dans son champ de vision périphérique.
- › **Capacité physique :** La personne se sent faible, raide, a une amplitude de mouvement limitée, éprouve de la douleur ou se déplace plus lentement.
- › **Fonctions cognitives :** La personne a de la difficulté à se souvenir de certaines choses, à prendre des décisions ou à réagir lorsqu'il y a des éléments de distraction.

- › **Temps de réaction :** La personne a de la difficulté à réagir rapidement dans des situations stressantes.

### Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- › Le conducteur âgé a été impliqué dans des collisions mineures ou a évité des collisions de justesse.
- › Il semble distrait par la radio ou les passagers qui parlent pendant qu'il conduit.
- › Les autres conducteurs klaxonnent dans sa direction
- › Il manque de confiance en lui au volant.
- › Il s'égare, il oublie les itinéraires familiers.
- › Il lui arrive de ne pas remarquer les panneaux d'arrêt ou les feux de circulation.
- › Il confond la pédale de frein et la pédale d'accélération.
- › Il a de la difficulté à changer de voie ou à s'insérer dans le flot de voitures.
- › Il faut que les passagers l'aident.
- › Les membres de sa famille et ses amis refusent de monter avec lui dans la voiture.
- › Si ces signes révélateurs correspondent à la situation du membre de votre famille, il est peut-être temps pour vous de l'encourager à faire certains changements et à faire évaluer ses 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 à partager avec le membre de votre famille, qui peuvent vous permettre de réduire les risques:

- › Choisir un véhicule plus facile à conduire, comme une voiture à transmission automatique ou garnie d'options électriques, comme des sièges réglables.
- › S'assurer que le véhicule est en bon état.
- › Vérifier si le siège, le volant et les miroirs sont bien ajustés.
- › Conduire moins lorsque l'on se sent moins en confiance. Cela pourrait être la nuit, sous la pluie ou par mauvais temps, pendant les périodes de pointe, sur les autoroutes ou les routes isolées.
- › Être prudent lors des changements de voie, des virages à gauche ou lorsque l'on s'insère dans le flot de voitures.
- › Laisser suffisamment de distance entre la voiture et le véhicule qui la précède.
- › Choisir un stationnement ou un espace où il est plus facile de se garer.

Bon nombre de provinces et de territoires canadiens ont des règles au sujet du moment où un âné doit subir un examen de conduite pour pouvoir continuer à conduire. Vérifiez auprès du bureau d'immatriculation des véhicules automobiles de votre province ou territoire pour en apprendre davantage sur les règles de conduite qui s'appliquent à vous.



Décennie  
pour le vieillissement  
en bonne santé

Canada

# Pour en savoir davantage

Association for Driver Rehabilitation Specialists: [www.aded.net](http://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](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](https://caot.ca/site/prac-res/carfit?language=fr_FR&client_id=caot)

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

- › Prendre des pauses toutes les quelques heures lorsque l'on parcourt de longues distances.
- › Passer régulièrement des examens de santé.
- › Bien connaître l'effet que les médicaments peuvent avoir sur la capacité de conduire en toute sécurité.

## Stratégies pour les proches

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 la famille ou les aidants doivent prendre la situation en main. Cette tâche peut s'avérer difficile et vous devriez 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 pendant qu'il 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 ou de déconnecter le câble de la batterie de l'automobile au besoin.

Vous pouvez également encourager la personne âgée à demander du soutien et des informations à d'autres membres de la famille, aux médecins, aux ergothérapeutes, aux spécialistes agréés en réadaptation de la conduite 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.
- › N'oubliez pas: N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille, à vos amis ou à vos voisins.

**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 le membre de votre famille n'est plus en mesure de conduire en toute sécurité ou qu'on lui dise qu'il ne peut 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 le membre de votre famille cesse de conduire. Voici quelques stratégies pour vous aider:

- › Familiarisez-vous avec d'autres moyens ou services 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.
- › Check the Internet or contact your municipal government to learn more about transportation services in your area.

## La décision prise par la famille de Ted

Ted et sa famille ont commencé à parler des autres modes de transport possibles. Ils ont trouvé un groupe communautaire local qui peut conduire Ted à ses rendez-vous et à ses activités sociales et sa famille lui a offert de répondre à ses autres besoins en matière de transport. Ted a accepté de suivre un cours de recyclage en conduite automobile. En se basant sur les résultats de ce cours, Ted et sa famille décideront s'il peut toujours conduire en toute sécurité.

### Quelles stratégies utiliserez-vous?



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 families of older adult drivers*

Agence de la santé publique du Canada.  
[www.publichealth.gc.ca/seniors](http://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 chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2025

Cat. : HP25-14/2-2025F-PDF // HP25-14/2-2025F (imprimé)  
ISBN : 978-0-660-78498-4 (PDF) / 978-0-660-78499-1 (imprimé)  
Pub. : 250195