



RESTER EN MOUVEMENT

Conduire en toute
sécurité en vieillissant



Conduire et le diabète



Décennie
pour le vieillissement
en bonne santé

Canada

Voici l'histoire de Marie-Claude...



Marie-Claude vient de célébrer son 68e anniversaire. Elle vit avec le diabète depuis dix ans et a plus en plus de difficulté à contrôler son taux de sucre dans le sang. Marie-Claude a entendu dire que le diabète peut poser des risques lors de la conduite.

Elle se demande maintenant:
*Est-ce que je devrais
continuer à conduire?*

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

Les effets du diabète varient d'une personne à une autre. Certains des effets de cette maladie peuvent nuire à votre capacité de conduire en toute sécurité. À titre d'exemple :

- › **Le niveau de sucre dans le sang :** Des niveaux de sucre variables dans le sang peuvent vous donner envie de dormir, vous rendre étourdi, confus et moins alerte. Des niveaux bas de sucre dans le sang peuvent entraîner des convulsions ou une perte de connaissance.
- › **Vision :** Vous pourriez avoir une vision floue ou une perte soudaine de la vision. La rétinopathie diabétique ou la formation de cataracte peut vous faire voir des taches sombres dans votre champ visuel.
- › **Fonctions sensorielles :** Les lésions nerveuses peuvent causer des douleurs ou une perte de sensation dans vos mains, jambes et pieds.

Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- › Vous avez de la difficulté à rester alerte et orienté.
- › Vous avez de la difficulté à utiliser la pédale d'accélérateur ou de frein en raison de douleurs ou d'une perte de sensation dans vos pieds.
- › Vous avez de la difficulté à attacher votre ceinture de sécurité ou à manipuler les commandes.
- › Vous avez de la difficulté à voir les objets ou les personnes.
- › Vous avez de la difficulté à voir la nuit, sous la pluie ou par mauvais temps.

Si ces signes révélateurs correspondent à votre situation, il est peut-être temps pour vous de faire certains changements et de faire évaluer vos compétences au volant. 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.

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 être utilisées pour réduire les risques :

Stratégies pour réduire les effets du diabète sur la conduite automobile

- › Ayez toujours votre lecteur de glycémie avec vous.
- › Ayez toujours des collations avec vous.
- › Surveillez régulièrement votre taux de sucre dans le sang.
- › Consultez régulièrement le médecin et passez un examen de la vue chaque année.
- › Les personnes atteintes de diabète qui surveillent régulièrement leur taux de sucre dans le sang commettent moins d'infractions au Code de la route.

Le fait d'avoir le diabète ne signifie pas nécessairement que vous ne devriez pas conduire. Cela signifie que vous devez être conscient de la façon dont le diabète peut affecter votre conduite.



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/>

Association canadienne du diabète www.diabetes.ca

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 - Driving and diabetes*

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 chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2025

Cat. : HP25-14/3-2025F-PDF / HP25-14/3-2025F (imprimé)
ISBN : 978-0-660-78502-8 (PDF) / 978-0-660-78503-5 (imprimé)
Pub. : 250197

Les stratégies générales

- › 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.
- › Laissez suffisamment de distance entre votre voiture et le véhicule qui vous précède.
- › Prenez des pauses lorsque vous devez parcourir de longues distances.
- › Choisissez un stationnement ou un espace où il est plus facile de se garer.

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

- › 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.

Si ces signes révélateurs correspondent à votre situation, il est peut-être temps pour vous de faire certains changements et de faire évaluer vos compétences au volant. 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.

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 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.

La décision prise par Marie-Claude

Armée des renseignements concernant le diabète et la conduite, Marie-Claude a pris rendez-vous avec son médecin et son optométriste. Elle demandera une référence à un ergothérapeute pour une évaluation de la conduite, et cherchera des renseignements sur l'évaluation de ses niveaux de sucre. D'après ces évaluations, Marie-Claude estime qu'elle peut prendre une décision éclairée concernant sa conduite.

Quelles stratégies utiliserez-vous?

