



RESTER EN MOUVEMENT

Conduire en toute
sécurité en vieillissant



Conduire et la démence



Décennie
pour le vieillissement
en bonne santé

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 démence. Jean-Louis est le chauffeur principal pour lui-même et sa femme.

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

Un diagnostic de démence ne signifie pas automatiquement que vous ne pouvez pas conduire. Toutefois, il est important de prendre régulièrement en compte votre santé et de consulter un professionnel de la santé, au besoin, en cas de changements qui pourraient affecter votre aptitude à conduire.

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

Les symptômes de la démence varient d'une personne à l'autre. Certains des symptômes de cette maladie peuvent avoir des répercussions sur votre capacité de conduire. Par exemple :

- › **Mémoire** : Vous pourriez avoir de la difficulté à vous souvenir des itinéraires, des règles de circulation et des endroits familiers.
- › **Prise de décision** : Vous pourriez avoir plus de difficulté à prendre des décisions en conduisant.
- › **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 perdez votre sens de l'orientation.
- › Vous avez moins confiance en vos compétences au volant.
- › Vous vous sentez contrarié, frustré ou confus en réaction à certaines situations pendant que vous conduisez.
- › Vous remarquez que les autres conducteurs klaxonnent dans votre direction.
- › Vous remarquez des changements dans votre perception de l'espace, comme ne pas remarquer les panneaux d'arrêt, les limites de vitesse ou les feux de circulation.
- › Vous avez de la difficulté à distinguer la pédale de frein de la pédale d'accélération ou avez des difficultés à changer de vitesse.
- › Vous avez de la difficulté à changer de voie ou à vous insérer dans le flot de voitures.
- › Vous avez des accidents mineurs ou des contraventions.
- › Votre passager doit vous aider, peut-être en vous aidant avec les directions ou en prenant le volant à votre place.
- › Les membres de votre famille et vos amis refusent de monter en voiture avec vous.

Si l'un de ces signes révélateurs correspond à votre situation, il est peut-être temps de changer vos habitudes de conduite automobile et de faire évaluer vos compétences au volant.

Stratégies favorisant la sécurité au volant

Tous les conducteurs, quel que soit leur âge ou leur santé, peuvent se retrouver 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 démence sur la conduite automobile

- › Passez régulièrement des examens de santé et demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous êtes apte à conduire. Ceci est important pour votre propre sécurité ainsi que pour celle des autres sur la route.
- › Passez une évaluation officielle de vos aptitudes à la conduite automobile. Certaines provinces ou certains territoires exigent que les personnes âgées de plus de 80 ans passent par plusieurs étapes pour renouveler leur permis de conduire. Renseignez-vous sur les exigences de votre province ou territoire.
- › Soyez conscient des situations qui vous procurent du stress lorsque vous conduisez (p. ex. circulation intense, limites de vitesse, construction).
- › Planifiez vos déplacements afin d'éviter le plus possible les situations stressantes.
- › Limitez les distractions lorsque vous conduisez (p. ex. éteignez la radi)



Pour de plus amples informations

Société Alzheimer du Canada
www.alzheimer.ca/fr

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

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

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

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

Association canadienne des automobiles
<https://www.caa.ca/fr/>

Les informations contenues dans cette brochure sont destinées à des fins éducatives seulement. Elles ne remplacent pas et ne devraient pas remplacer les conseils, les directives 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 la contribution de l'Association canadienne des ergothérapeutes à la production de cette brochure.

Also available in English under the title :
Keeping on the go: Keeping on the go: Driving safely as you age - driving and dementia

Agence de la santé publique du Canada.
www.publichealth.gc.ca/seniors
Sans frais : 1 800 O-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, 2024

Cat. : HP25-14/4-2025F-PDF // HP25-14/4-2025F (imprimé)
ISBN : 978-0-660-78506-6 (PDF) / 978-0-660-78507-3 (imprimé)
Pub. : 250189

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.
- › Évitez de conduire lorsque vous vous sentez moins en confiance. Cela pourrait être le soir et la nuit, 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 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.
- › Choisissez un stationnement ou un espace où il est plus facile de se garer.
- › Passez régulièrement des examens de santé.
- › Assurez-vous que vous connaissez l'effet que vos médicaments ou autres problèmes de santé peuvent avoir sur votre capacité de conduire en toute sécurité.

N'oubliez pas : N'hésitez pas à demander de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance - la famille, des amis ou des professionnels de la santé. Il est important d'expliquer vos besoins afin que cette personne puisse comprendre l'impact de ce changement sur votre vie et vous soutenir.

Strategies for family members and friends

Lorsqu'une personne est incapable de reconnaître ou d'accepter que ses aptitudes à la conduite automobile ne sont plus sécuritaires, en tant que membre de la famille, ami ou aidant, vous pourriez devoir agir. Cette tâche peut s'avérer difficile et vous devriez vous y préparer à l'avance.

- › Observez le membre de votre famille ou votre ami pendant qu'il conduit.
- › Notez dans un journal ses comportements imprudents au fil du temps.
- › Commencez la discussion lorsque tout le monde est détendu et lorsque vous avez suffisamment de temps pour parler.
- › Proposez des solutions et du soutien. Prenez le temps de comprendre comment ce changement dans la vie quotidienne peut affecter la personne atteinte de démence et les autres personnes, et comment elles peuvent se sentir face à ce changement.
- › Une séance d'information pour les conducteurs ou un cours de recyclage peut être utile et constitue une bonne première étape.
- › Un ergothérapeute ou un spécialiste agréé en réadaptation à la conduite peut évaluer les aptitudes à conduire, concevoir des programmes pour améliorer sa sécurité au volant ou aider à trouver d'autres moyens de transport.

- › Soutenez le membre de votre famille ou votre ami pour gérer les sentiments d'anxiété liés à l'isolement ou à la perte d'indépendance.
- › Soyez prêt à lui enlever les clés de la voiture ou de déconnecter le câble de la batterie de l'automobile au besoin.

Cesser de conduire pour une personne atteinte de démence

Il se peut qu'un jour vous ne vous sentiez plus en sécurité pour conduire ou qu'on vous dise que vous ne pouvez plus conduire. Avant que ce moment arrive, élaborer un plan de transport personnel.

La planification de l'arrêt de la conduite devrait commencer avant que vous ne cessiez de conduire. En étant proactif, cela peut soutenir la participation communautaire continue et la connexion sociale. Voici quelques stratégies pour vous aider :

- › Familiarisez-vous avec d'autres moyens ou services de transport disponibles dans votre communauté.
- › Vérifiez sur Internet ou communiquez avec votre administration municipale pour en savoir davantage sur les services de transport dans votre région.
- › Demandez à votre fournisseur de soins de santé quels sont les options de transport accessibles et les moyens de rester engagé dans votre communauté tout en vivant avec la démence.

- › Le fait de ne pas être capable de conduire est un changement majeur dans la vie de nombreuses personnes et il est compréhensible que vous puissiez ressentir différentes émotions.

Après avoir reçu un diagnostic de démence, il est possible de se sentir dépassé ou stressé à l'idée de l'impact que cela aura sur votre vie, en particulier votre capacité de conduire à l'avenir. Il est important de vous accorder l'espace et le temps nécessaire pour reconnaître vos émotions.

La décision prise par Jean-Louis

Jean-Louis comprend qu'il devra éventuellement cesser de conduire, mais, d'ici là, sa femme et lui vont surveiller sa conduite et discuter de la situation avec son fournisseur de soins de santé. Jean-Louis et son ergothérapeute feront aussi un plan en vue de cibler d'autres moyens de transport.

Quelles stratégies utiliserez-vous?

