



RESTER EN MOUVEMENT

Conduire en toute
sécurité en vieillissant



La conduite
après un accident
vasculaire cérébral



Décennie
pour le vieillissement
en bonne santé

Canada

Voici l'histoire de Ramman...



Ramman est âgé de 79 ans. Il a récemment été victime d'un AVC, qui a entraîné une perte de mobilité de son bras et de sa jambe droite. Par conséquent, Ramman se sert de son bras et sa jambe gauche pour conduire sa voiture.

Il se demande maintenant:

*Est-ce que je devrais
continuer à conduire?*

Vérifiez auprès de votre gouvernement provincial ou territorial combien de temps vous devez attendre avant de conduire après un AVC. Vous devrez peut-être passer un nouveau test avant de reprendre le volant.

Quels sont les effets possibles d'un AVC sur la sécurité au volant?

Les effets d'un AVC sont différents d'une personne à l'autre. Certains des effets d'un AVC peuvent avoir des répercussions sur votre capacité de conduire en toute sécurité. Par exemple :

- › **Vision :** Vous pourriez remarquer des changements, comme une vision double ou une réduction de la vision périphérique.
- › **Fonctions visuelles et de perception :** Vous pourriez avoir de la difficulté à distinguer les objets.
- › **Fonctions motrices :** Vous pourriez avoir de la difficulté à contrôler vos mouvements.
- › **Fonctions sensorielles :** Vous pourriez avoir de la difficulté à percevoir les mouvements, le toucher, ou vous pourriez négliger un côté de votre corps.
- › **Fonctions cognitives :** Vous pouvez avoir des comportements impulsifs ou des problèmes de jugement, des troubles de mémoire ou être plus facilement distrait.

Signes révélateurs d'une conduite dangereuse

- › Vous avez de la difficulté à faire tourner le volant, à appuyer sur les freins ou sur l'accélérateur.
- › Vous ne remarquez pas les piétons ou les autres véhicules qui se trouvent d'un côté.
- › Vous ressentez de la frustration, de la colère ou de la confusion au volant.
- › Vous avez de la difficulté à rester sur votre voie ou vous traversez d'une voie à l'autre sans vous en rendre compte.
- › Vous avez de la difficulté à penser clairement à la circulation autour de vous.
- › Vous vous égarez dans des endroits connus.
- › Vous avez évité de près ou vous avez eu plusieurs accidents mineurs.

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.

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 d'un AVC sur la conduite automobile

- › Passez régulièrement des examens de santé et demandez à votre professionnel de la santé si vous pouvez conduire.
- › Un programme de réadaptation à la conduite automobile pourrait être recommandé, pour vous aider à retrouver vos compétences au volant.
- › Certaines modifications de votre véhicule pourraient être recommandées, comme l'installation d'une pédale d'accélération du côté gauche.



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
www.caot.ca/?language=fr_FR&client_id=caot&nav=home

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

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

Canadian Stroke Network:
www.canadianstrokenetwork.ca (en anglais seulement)

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
<https://www.coeuretavc.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 stroke*

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. : HP25-14/5-2025F-PDF // HP25-14/5-2025F (imprimé)

ISBN : 978-0-660-78510-3 (PDF) / 978-0-660-78511-0 (imprimé)

Pub. : 250193

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, ou 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.
- › 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 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 Ramman

Ramman a passé une évaluation officielle de ses aptitudes à conduire et il reçoit présentement des services de réadaptation à la conduite automobile en ergothérapie. L'ergothérapeute lui a recommandé une aide technologique pour conduire sa voiture et lui enseigne comment l'utiliser en toute sécurité.

Quelles stratégies utiliserez-vous?

