



# En sécurité sur la route

Informations à l'intention des aînés

{ *fiche info* }

## INTRODUCTION

Le permis de conduire constitue souvent plus qu'un document vous autorisant à utiliser votre véhicule. Il représente votre autonomie. Vous avez conduit toute votre vie et entendez bien continuer à bénéficier de ce privilège.

Cependant, **conduire un véhicule comporte également des responsabilités**. Votre comportement sur la route se doit d'être sécuritaire, tant pour votre propre sécurité que pour celle des autres usagers de la route. Ainsi, lorsque les effets du vieillissement commencent à se faire sentir, votre capacité à conduire de manière sécuritaire peut être affectée.

Les informations qui suivent ont pour objectif de vous aider à évaluer votre capacité à conduire de manière sécuritaire. Posez-vous la question : puis-je encore prendre le volant sans risquer de causer un accident pouvant me blesser ou blesser les personnes que je croise sur la route?

## VOTRE CAPACITÉ DE CONDUIRE

*peut être affectée sur 4 points*



### VISION

Sécurité des autres



### TEMPS DE RÉACTION

Distance de freinage



### MÉMOIRE

Hésitation aux intersections



### JUGEMENT

Perception des distances

*Saviez-vous que?*



À partir de **75 ans**, les titulaires d'un permis de conduire se doivent de subir régulièrement un **examen médical et optométrique**



Tout titulaire d'un permis de conduire se doit d'informer la Société de l'assurance automobile du Québec de tout changement de son **état de santé** dans les **30 jours** qui suivent ce changement



## Votre conduite est-elle sécuritaire?

Pour vous en assurer, vous arrive-t-il :

- d'avoir de la difficulté à effectuer certains mouvements
- d'être confus et hésitant lorsque vous avez à changer de voie ou vous engager dans une rue
- d'être inquiet à l'idée de conduire seul sans passager pour vous assister
- de vous arrêter au dernier moment à une intersection
- d'être souvent la cible de coups de klaxon de la part des autres conducteurs
- que vos proches vous fassent part de leurs inquiétudes à vous savoir au volant
- d'avoir de la difficulté à faire marche arrière avec votre véhicule
- d'avoir de petits accrochages de temps à autres

## Les conseils de sécurité

### ENVIRONNEMENT

Balayer l'environnement des yeux en tout temps

### RÉTROVISEURS

Regarder régulièrement dans les rétroviseurs intérieurs et extérieurs

### VIRAGE

Vérifier plusieurs fois des deux côtés avant d'effectuer un virage ou d'entrer dans la circulation

### DISTANCE

Conserver une bonne distance entre votre véhicule et celui qui vous précède

### ITINÉRAIRE

Planifier vos déplacements par avance, choisir un itinéraire connu et éviter les périodes de trafic intense

### OBSCURITÉ

Éviter de conduire à l'aube ou au crépuscule, périodes où la visibilité est mauvaise

Il est également recommandé de suivre un **COURS DE PERFECTIONNEMENT DU CONDUCTEUR**, tel que [55 ans au volant](#), un cours du Conseil canadien de la sécurité.

**VOUS TRANSPORTEZ RÉGULIÈREMENT VOS PETITS-ENFANTS DANS VOTRE VÉHICULE ?** Assurez-vous d'installer le [siège d'auto](#) de manière conforme aux réglementations.



### À PIED

Les statistiques le démontrent : les piétons âgés de 75 ans et plus sont surreprésentés parmi les victimes blessées gravement ou décédées dans les accidents de la route. Dans ces accidents, les piétons impliqués :

- n'ont pas tenu compte de la signalisation ;
- ont traversé entre deux voitures stationnées ;
- ont marché en bordure de la chaussée dans le même sens que la circulation.

### MODIFIEZ VOTRE COMPORTEMENT

- ✓ Traverser aux intersections ou aux passages pour piétons et respecter les feux de signalisation
- ✓ Circuler sur le trottoir ou en bordure de la chaussée, face à la circulation
- ✓ Porter des vêtements visibles le soir



## À VÉLO

Les personnes du troisième âge sont de plus en plus nombreuses à utiliser la bicyclette pour se déplacer et conserver une bonne forme physique. Comme pour tous les autres moyens de transport, il est important d'adopter des comportements sécuritaires et préventifs. Cela se traduit notamment par le respect du Code de la sécurité routière, anticiper les dangers, avoir conscience de l'environnement et des autres usagers de la route.

### *Les conseils de sécurité*

- ✓ Respecter la **SIGNALISATION ROUTIÈRE**, au même titre qu'un automobiliste
- ✓ Rouler dans le **MÊME SENS QUE LA CIRCULATION** des automobilistes en se tenant à droite de la chaussée
- ✓ Signaler vos changements de voies par avance au moyen du **CODE GESTUEL APPROPRIÉ**
- ✓ Circuler **EN FILE** et non l'un à côté de l'autre
- ✓ Porter des **VÊTEMENTS VISIBLES LE SOIR**
- ✓ Se montrer **VIGILANT ET ALERTE** : les grilles d'égout, les portières d'automobile, les sorties de stationnement, les autobus sont autant d'obstacles à éviter

## LES MÉDICAMENTS ET LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE



Les médicaments ont un impact d'amplification des facteurs de vulnérabilité des conducteurs âgés. Ainsi, votre vision, votre temps de réaction, votre mémoire et votre jugement peuvent être affectés par les effets secondaires occasionnés par certains médicaments.

L'alcool a également une influence sur les facteurs de vulnérabilité des conducteurs. Avec l'âge, la tolérance à l'alcool diminue de façon constante, et le corps élimine l'alcool moins rapidement. Mélanger l'alcool et les médicaments est risqué, et ce, que vous soyez au volant ou non.

### *Conseils de sécurité*

- ✓ Prendre vos médicaments en suivant les **INDICATIONS À LA LETTRE**.
- ✓ Demander à votre médecin ou pharmacien de vous expliquer de quelle manière votre médicament peut **INFLUENCER VOTRE CAPACITÉ DE CONDUIRE**.

#### Sources :

SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC, *La sécurité n'a pas d'âge*  
CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ, *Des conseils pour les conducteurs âgés*