



GUIDE PRATIQUE

COMMENT AIDER UN AÎNÉ AU VOLANT
POUR DES DÉPLACEMENTS
SÉCURITAIRES



Fondation

POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

REMERCIEMENTS

Pour créer ce guide, mais aussi pour le mettre à jour, la Fondation CAA-Québec a pu compter sur de précieuses ressources. À ce titre, nous tenons à remercier la Fondation AAA pour sa collaboration sur le plan du contenu.

Nos remerciements s'adressent également à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) pour son aide à la révision et son partage d'expertise. Soulignons tout spécialement celle du Dr Jamie Dow, conseiller médical en sécurité routière.



TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	4
Préserver la mobilité de ses proches tout en s'assurant de leur sécurité et de celle des autres automobilistes	5
Les effets du vieillissement sur la conduite automobile	7
La vue, ça va?.....	10
Les effets des médicaments sur la conduite automobile.....	11
L'évaluation des habiletés d'un aîné	12
Comment aider un aîné à composer avec les événements.....	15
Prendre sa retraite de la conduite automobile	21
Qu'en pensent vraiment les aînés?	23
Surmonter la résistance	24
Signaler les conducteurs à risque aux autorités.....	25
Comment aider un conducteur âgé à envisager le changement et à l'accepter	26
Pour plus de renseignements	27

AVANT-PROPOS

C'est pas drôle de vieillir. » Du moins, c'est ce que Mick Jagger, des Rolling Stones, chantait en 1966 alors qu'il n'avait que 23 ans. Lui-même aujourd'hui aux portes de « l'âge d'or », Mick doit déchanter... Les années passent pour tout le monde, même pour les vedettes. Par contre, ça peut très bien être « drôle » de vieillir...

Parents, grands-parents et amis d'un certain âge, tous vous le diront : ils veulent s'amuser, magasiner, avoir une vie sociale, voir des films et des spectacles – bref, pratiquer des activités qui rendent la vie agréable. À cet égard, le fait de conduire contribue beaucoup au maintien d'un mode de vie actif et enrichissant. Une auto, c'est l'indépendance, la liberté, c'est un moyen d'être heureux, peu importe l'âge.

Il n'est donc pas étonnant que la plupart des gens souhaitent continuer à conduire le plus longtemps possible. Au Québec, considérant la démographie, le nombre de titulaires de permis de conduire de 65 ans ou plus devrait passer de 956 111 (en 2014) à environ 1,5 million en 2030, ce qui représentera une hausse de 36 %¹.

On le sait bien, l'âge peut affecter les capacités fonctionnelles. Le déclin des facultés commence aussi tôt qu'à la cinquantaine et se poursuit graduellement. Pour preuve, le pourcentage de collisions chez les personnes de plus de 75 ans s'avère 3,5 fois plus élevé que chez les personnes de 35 à 44 ans². De plus, le nombre de décès sur la route dans ce groupe d'âge était en 2016 de 6 % supérieur à la moyenne des cinq années précédentes³... Il s'agit bien sûr de constats préoccupants.

Évidemment, on se soucie du bien-être des conducteurs âgés de notre entourage. Le présent guide propose donc des trucs, des recommandations et des ressources concernant la sécurité routière des aînés. Ces conseils, nous le souhaitons, vous seront utiles lorsque vous aurez à intervenir auprès d'un proche afin de lui permettre de conserver son autonomie au volant le plus longtemps possible, ou encore afin de l'accompagner dans son processus de retraite de la conduite.

¹Société de l'assurance automobile du Québec.

²Conseil canadien de la sécurité.

³Société de l'assurance automobile du Québec.

PRÉSERVER LA MOBILITÉ DE SES PROCHES TOUT EN S'ASSURANT DE LEUR SÉCURITÉ ET DE CELLE DES AUTRES AUTOMOBILISTES

Plusieurs se demandent comment préserver la mobilité de leurs proches tout en s'assurant qu'ils ne constituent un risque ni pour eux-mêmes ni pour les autres automobilistes. Malheureusement, il n'existe pas de réponse simple. Le contexte familial et les compétences de conduite varient d'une personne à l'autre. Ce guide se veut un cadre pour vous aider à trouver des solutions.

L'important, dans votre quête, est de respecter, en tout temps, les trois principes de base qui suivent :

1

Déterminez les forces et les faiblesses propres à cet aîné

Bien que les experts s'entendent sur le fait que les aptitudes pour la conduite automobile peuvent commencer à se détériorer à tout âge, chaque individu est unique : certains continuent à conduire en toute sécurité jusqu'à un âge très avancé, d'autres pas. Ce n'est pas une question d'âge, mais plutôt de santé.

Les conducteurs d'un certain âge n'aiment pas qu'on généralise à leur sujet, et ils ont bien raison, puisque chaque personne est différente. Par exemple, un certain nombre de titulaires de permis de conduire décident d'abandonner leur permis après avoir subi une suspension pour une raison médicale.

2

Communiquez de façon ouverte et respectueuse

Personne n'aime se faire traiter de conducteur dangereux. La plupart des aînés interrogés dans le cadre d'ateliers de discussion et d'études pratiques se perçoivent comme des automobilistes soucieux de la sécurité, voire davantage soucieux que les conducteurs plus jeunes. Habituellement, ils réagissent aux accusations directes en se fâchant et en niant. Il est par conséquent impossible d'aider un conducteur âgé en l'acculant au pied du mur. Au contraire, il faut lui démontrer qu'on sait combien il est important pour lui de pouvoir conduire. Expliquez-lui que vous voulez justement qu'il continue à conduire en toute sécurité le plus longtemps possible. Mentionnez qu'il existe des stratégies pour corriger ses lacunes, pour surmonter ses peurs et pour assurer sa tranquillité d'esprit.

3

Planifiez tôt

La majorité des travailleurs planifient soigneusement leur retraite. Bien des années avant, ils se préoccupent de questions comme le logement, les soins de santé, la sécurité financière et de bien d'autres sujets. Cependant, nombreux sont les futurs retraités qui négligent de planifier leurs déplacements. Si vous discutez de la retraite avec un membre de votre famille (même si c'est pour vous-même!), abordez la question du transport avec autant de prudence que s'il s'agissait de finances.

Planifiez des examens médicaux et des évaluations de comportement au volant à une fréquence régulière. Choisissez aussi un véhicule plus sécuritaire et trouvez des moyens de transport de rechange, bien avant que les compétences du conducteur se mettent à décliner. Au moment de choisir une maison de retraite, par exemple, vérifiez si l'endroit est desservi par le transport en commun, si les principaux services sont accessibles à pied et si l'établissement offre un service de navette. Réfléchissez dès maintenant à une solution en prévision du moment où la conduite d'une auto ne sera plus une option sécuritaire. Dans certaines circonstances malheureuses, l'ultime solution consiste à confisquer les clés, à immobiliser le véhicule ou à le faire remorquer.

En moyenne, les femmes cessent de conduire 10 ans avant leur décès, comparativement à 6 ans chez les hommes.⁴



⁴Foley, 2002.

LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE

Conduire peut sembler facile et naturel, mais, en réalité, c'est une activité complexe qui exige de la vivacité d'esprit. D'abord, il faut percevoir diverses données sur la densité de la circulation, les conditions routières, la signalisation et le comportement du véhicule. Il faut ensuite décider quoi faire en fonction de ces données, puis agir, le tout très rapidement. Un conducteur type prend une douzaine de décisions par kilomètre et dispose de moins d'une demi-seconde pour réagir et éviter une collision. Le vieillissement a un effet sur les trois étapes du processus : la perception, la décision et la réaction.

1

La perception

La majorité des informations et des données essentielles pour conduire sont perçues par les yeux. Or, en général, la vue commence à baisser vers 40 ou 50 ans, puis s'affaiblit progressivement dans les années qui suivent, et ce, malgré le port de lunettes.

Avec l'âge, l'être humain distingue de moins en moins clairement les détails, non seulement lorsqu'il est immobile — ce qui peut facilement être évalué lors d'un examen de la vue —, mais aussi lorsqu'il est en mouvement, ce qui est rarement vérifié. Cette perte de discernement modifie entre autres la distance à laquelle on peut lire les panneaux routiers. L'aptitude à focaliser rapidement et successivement sa vue sur les objets rapprochés, comme le tableau de bord, et les objets éloignés, comme d'autres véhicules et les panneaux routiers, diminue également.

De plus, le champ de vision se rétrécit avec l'âge, ce qui accroît les risques de collisions latérales aux intersections. L'étroitesse du champ visuel fait en sorte qu'il est difficile de repérer un objet particulier s'il se fond dans un environnement surchargé. Les couleurs, surtout le rouge, perdent en outre de leur éclat et peuvent être difficilement perçues par l'automobiliste d'un certain âge; c'est par l'intensification de la lumière des feux de freinage qu'il ou elle peut remarquer les feux de freinage d'un véhicule à proximité.

Comparativement aux jeunes conducteurs, les personnes d'un certain âge ont besoin de beaucoup plus de lumière et prennent davantage de temps pour s'adapter aux changements de luminosité. Ce délai affecte la conduite nocturne, le passage dans un tunnel et même la

conduite dans de petites rues ombragées par temps ensoleillé. Les conducteurs âgés sont plus susceptibles d'être éblouis et mettent plus de temps à s'en remettre.

Par ailleurs, le nombre effarant de grosses camionnettes, de fourgonnettes et de véhicules utilitaires sport sur nos routes rend la conduite nocturne particulièrement difficile pour les gens plus âgés. En effet, comme ces véhicules sont hauts, leurs phares ont plus tendance à éblouir les automobilistes à bord d'une voiture « ordinaire » venant en sens inverse. Cela peut même aveugler un aîné temporairement.

Rappelons aussi que les gens d'un certain âge sont également plus susceptibles de développer certains problèmes de vision, comme le glaucome et la cataracte. La sensibilité aux contrastes est un autre élément important à considérer pour un conducteur aîné. Cette capacité diminue avec l'âge; il devient alors plus difficile, par exemple, de voir une auto grise ou un piéton vêtu de beige.

Enfin, outre la détérioration de la vue, les conducteurs plus âgés doivent aussi composer avec la perte de l'ouïe. Les recherches indiquent que 30 % des personnes de 65 ans ou plus souffrent d'une perte importante de l'ouïe, particulièrement en ce qui a trait aux sons aigus, comme les sirènes, et à certains sons qui ont tendance à se confondre dans le brouhaha général, comme les klaxons et les signaux d'alerte émis aux passages à niveau.

2

La décision

Une fois que des éléments d'information ont été perçus par nos sens, nous devons traiter ces données et prendre une décision au volant pour éviter une collision. Bien que les conducteurs d'un certain âge traitent l'information et réagissent plus lentement que les personnes plus jeunes, leur expérience, leur bon jugement et leurs bonnes habitudes de conduite suffisent habituellement à compenser l'amointrissement de ces capacités. En fait, l'aptitude à poser un bon jugement ne diminue pas avec l'âge, sauf en cas de démence ou d'autres maladies graves.

Cependant, l'expérience et le jugement n'e suffisent pas toujours, certains conducteurs âgés deviennent confus dans des situations où les événements se bousculent et exigent une réaction immédiate. D'autres nient carrément l'affaiblissement des facultés propre au vieillissement. « Pas moi! », affirment-ils. « Je conduis aussi bien qu'il y a quinze ans. » Ces conducteurs refusent de s'imposer des restrictions et continuent d'aller n'importe où, n'importe quand. Ils représentent un danger pour eux-mêmes et pour les autres.

La réaction

C'est une chose de prendre de bonnes décisions; les mettre en pratique, c'en est une autre. Rares sont les conducteurs âgés qui peuvent effectuer des manœuvres à haute vitesse aussi bien que les plus jeunes. Par contre, si on leur en donne le temps, ils se débrouillent très bien. Les recherches révèlent que 90 % des automobilistes âgés qui échouent à des tests de réaction à haute vitesse réussissent les mêmes manœuvres de façon satisfaisante à 15 km/h de moins. La plupart des conducteurs âgés le savent d'instinct. Ils conduisent donc moins vite, ils utilisent le frein plus souvent et sollicitent moins l'accélérateur.

Malgré tout, les aînés ont tendance à réagir plus lentement en situation de crise. Leurs muscles plus faibles, leur souplesse réduite et leurs mouvements plus restreints limitent leur aptitude à agripper le volant et à le tourner fermement, à appuyer sur l'accélérateur ou sur le frein, ou encore à étirer le bras pour ouvrir les fenêtres et les portières.

Qui plus est, 50 % des personnes d'âge moyen et 80 % des gens de 70 ans ou plus souffrent d'arthrite, une inflammation des articulations qui rend douloureux tous les mouvements de torsion et de flexion. Des exercices peuvent aider à renforcer les os et les muscles et à maintenir une certaine souplesse, mais rien ne peut complètement effacer les traces du vieillissement.





LA VUE, ÇA VA?

Pour conduire, nous nous servons de notre vue plus que de tout autre sens. En effet, les yeux nous procurent jusqu'à 85 % de l'information dont nous avons besoin pour prendre de bonnes décisions au volant. Pourtant, dès 40 ans, la vue commence à baisser, puis continue peu à peu à se détériorer. Jusqu'à quel point? Constatez par vous-même...

- ✓ La quantité de lumière nécessaire pour conduire double à peu près tous les 13 ans. Une personne de 45 ans a besoin de 4 fois plus de lumière qu'une personne de 19 ans. Il en faut 10 fois plus à un sexagénaire.
- ✓ L'aptitude à fixer clairement son regard sur les objets diminue avec l'âge. Les yeux des jeunes conducteurs mettent seulement 2 secondes environ à réaliser la focalisation nécessaire entre les objets éloignés et les objets rapprochés (par exemple, lorsque leur regard passe de l'indicateur de vitesse à la route devant eux). Les conducteurs de plus de 40 ans ont besoin de 3 secondes ou davantage, et le délai requis continue d'augmenter avec l'âge.
- ✓ En vieillissant, le cristallin de l'œil s'épaissit, la pupille rétrécit, et les muscles perdent de leur élasticité, ce qui rend les conducteurs âgés plus sensibles à l'éblouissement. Comparativement à un adolescent de 16 ans, il faut 8 fois plus de temps à une personne de 55 ans pour récupérer après un éblouissement.
- ✓ Avec les années, les couleurs deviennent plus difficiles à percevoir, surtout le rouge. Certains conducteurs âgés prennent 2 fois plus de temps que les jeunes automobilistes à distinguer des feux de freinage qui s'allument.
- ✓ La vision périphérique se réduit également avec l'âge, et la perception de la profondeur s'amenuise, ce qui affecte l'aptitude à déterminer à quelle vitesse les autres véhicules se déplacent.

LES EFFETS DES MÉDICAMENTS SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE

Les gens d'un certain âge prennent plus de médicaments que les plus jeunes. À titre d'exemple, les gens de 65 à 79 ans constituent 12,6 % de la population et 83 % d'entre eux consomment des médicaments d'ordonnance vendus au Canada . Cette donnée de consommation exclut donc les produits en vente libre comme les médicaments contre le rhume et les allergies, les sirops contre la toux et les divers produits d'aide au sommeil.

Bon nombre des médicaments consommés entraînent de la somnolence, drainent de l'énergie et, de plus, peuvent avoir pour effet de prolonger le temps de réaction et d'affaiblir les facultés au volant. Bien que les statistiques qui relient l'utilisation de médicaments au taux de collision soient encore insuffisantes, plusieurs études ont conclu que les médicaments couramment prescrits pour soulager l'anxiété, le stress et les spasmes musculaires peuvent doubler les risques de collision.

L'interaction entre différents médicaments ou entre un médicament et de l'alcool est encore plus dangereuse. Beaucoup d'aînés consultent plus d'un médecin, et chacun leur prescrit des médicaments. L'absorption de plusieurs médicaments peut entraîner des effets secondaires inattendus et dangereux, tout en diminuant encore plus les facultés au volant.

L'alcool aussi est loin d'être inoffensif. Les recherches démontrent qu'en vieillissant, les gens ont de moins en moins de tolérance à l'alcool, et que son effet dure également plus longtemps.



L'ÉVALUATION DES HABILITÉS D'UN ÂNÉ

Pouvez-vous déterminer si un automobiliste âgé est encore capable de conduire de manière sécuritaire? Êtes-vous en mesure de mettre le doigt sur les compétences qui doivent être améliorées, sur les mauvaises habitudes qui doivent être corrigées ou sur les difficultés qui trahissent les limites du conducteur?

L'auto-évaluation

Idéalement, le conducteur âgé devrait lui-même évaluer son comportement au volant. Première étape cruciale en matière de sécurité routière, l'auto-évaluation oblige l'automobiliste non seulement à reconnaître et à corriger ses faiblesses, mais aussi à planifier pour les années à venir, lorsque les effets inévitables du vieillissement seront plus présents. Cette évaluation permet du coup à l'ainé de comprendre le fondement de vos préoccupations.

Soyez attentif à certains signes

Accompagnez le conducteur âgé dans son véhicule et surveillez les signes d'un comportement routier risqué. Évidemment, malgré votre bonne volonté, il se peut que vous ne soyez pas capable de juger objectivement la conduite d'un parent ou d'un proche. C'est là que les commentaires d'amis, de voisins et, surtout, de policiers deviennent précieux : ils vous aideront à déterminer à quel point le conducteur âgé a besoin d'aide.

1

Le conducteur néglige-t-il de boucler sa ceinture?

La ceinture de sécurité est la meilleure protection qui soit, pour tout le monde, dans n'importe quel véhicule, peu importe le type d'impact. La loi en exige le port, tant pour le conducteur que pour les passagers. Certains omettent de s'attacher simplement par mauvaise habitude, mais il se peut aussi que ces personnes prennent leur ceinture en grippe à cause d'un mauvais ajustement ou parce qu'elles ont du mal à la boucler.

2

Le conducteur a-t-il de la difficulté à actionner les pédales?

L'ainé doit-il lever la jambe pour passer de l'accélérateur au frein, plutôt que de garder le talon au plancher et de faire pivoter son pied? Cette pratique peut dénoter un amincissement des forces chez la personne. Dans certains cas extrêmes, des conducteurs âgés se servent même de leurs mains pour soulever ou pousser leur jambe! Dans ces cas, l'utilisation des deux pieds peut s'avérer une bonne solution pour la conduite d'une voiture équipée d'une transmission automatique.

3

Le conducteur effectue-t-il avec difficulté ses entrées sur l'autoroute? Ses virages dans les rues achalandées semblent-ils laborieux?

Des problèmes de vision peuvent diminuer l'aptitude d'un aîné à évaluer la vitesse des autres véhicules et la distance qui l'en sépare.

4

En accédant à l'autoroute ou en changeant de voie, le conducteur se fie-t-il uniquement à ses rétroviseurs au lieu de tourner la tête pour vérifier les angles morts? La personne se tourne-t-elle complètement lorsqu'elle recule?

Si le conducteur se contente de regarder dans ses rétroviseurs lorsqu'il effectue des manœuvres qui, généralement, impliqueraient de tourner la tête ou de se retourner, il s'agit peut-être d'une mauvaise habitude ou d'un problème de raideurs au cou et au dos.

5

Le conducteur a-t-il de la difficulté à voir les autres véhicules, les cyclistes ou les piétons, surtout le soir?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer qu'un aîné distingue difficilement les autres usagers de la route le soir, dont une vision nocturne amoindrie et une sensibilité à l'éblouissement.

6

Le conducteur a-t-il tendance à « rater » des arrêts obligatoires ou des feux de signalisation?

Si un aîné néglige de s'immobiliser aux arrêts obligatoires et aux lumières rouges, c'est peut-être qu'il est tout simplement inattentif, mais c'est peut-être aussi qu'il n'arrive pas à distinguer les panneaux dans un environnement rempli d'objets en mouvement.

7

Le conducteur réagit-il trop lentement aux sirènes et aux gyrophares des véhicules d'urgence?

8

Le conducteur a-t-il tendance à « serpenter », à chevaucher deux voies, à « dériver » vers d'autres voies ou à changer de voie sans utiliser ses clignotants?

9

Le conducteur place-t-il son véhicule de travers avant de faire des virages (surtout des virages à gauche) ou essaie-t-il de tourner à partir de la mauvaise voie?

10

Est-ce que d'autres automobilistes klaxonnent souvent à son intention ou le dépassent, même quand le flot de circulation est relativement lent?

C'est un signe que le conducteur a peut-être du mal à suivre le rythme du trafic environnant.

11

Le conducteur a-t-il tendance à se stationner particulièrement loin de sa destination?

Il a peut-être de la difficulté à évaluer les distances ou encore, peut-être que les manœuvres de stationnement plus pointues lui font peur, l'empêchant ainsi de choisir une place de stationnement à proximité.

12

Arrive-t-il souvent au conducteur de se perdre ou d'être désorienté, même dans des quartiers qu'il connaît bien?

13

Êtes-vous souvent obligé de lui indiquer le chemin ou de le rappeler à l'ordre?

14

Le conducteur a-t-il reçu deux contraventions ou plus (ou même des avertissements) au cours des deux dernières années?

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) de même que les compagnies d'assurance savent que des infractions au Code de la sécurité routière sont un signe avant-coureur d'un risque plus élevé de collision. Emprunter une route dans le mauvais sens, omettre de céder le passage à ceux qui ont priorité, circuler sur la ligne blanche ou sur l'accotement sont les infractions les plus courantes chez les conducteurs âgés, et un signe indéniable que quelque chose ne va pas.

15

Le conducteur a-t-il été impliqué, ou failli être impliqué, dans deux accidents ou plus au cours des deux dernières années?

Emboutir un véhicule, « froisser de la tôle » dans un terrain de stationnement et frapper un véhicule sur le côté en effectuant un virage, ce sont là les mésaventures les plus fréquentes chez les automobilistes dont les habiletés, la perception de la profondeur ou la vitesse de réaction diminuent.

La plupart des centres de réadaptation en déficience physique offrent des programmes spécifiquement conçus pour évaluer les compétences des conducteurs d'un certain âge. Ces programmes permettent de déceler des problèmes physiques ou intellectuels ainsi que des troubles de la perception. Habituellement, ces programmes sont offerts sur recommandation d'un médecin ou à la suite d'une demande de la SAAQ.

COMMENT AIDER UN ÂÎNÉ À COMPOSER AVEC LES ÉVÉNEMENTS

1

Planifiez des examens médicaux et visuels à une fréquence régulière

Un examen médical complet peut révéler des problèmes physiques qui affectent l'aptitude à conduire. Les professionnels de la santé peuvent, par exemple, évaluer la compétence d'un aîné à prendre des décisions, son délai de réaction, sa force musculaire et sa souplesse physique.

Évidemment, le médecin devrait informer le patient des effets secondaires de tous ses médicaments, le prévenir des risques qu'ils impliquent en matière de conduite automobile et des interactions néfastes entre certaines substances.

À tout le moins, le médecin devrait aborder avec le patient certains problèmes de santé, comme l'angoisse et la dépression, et lui expliquer leurs incidences possibles sur la conduite d'une voiture. Le pharmacien peut également apporter des conseils éclairés. Même si l'aîné prend des médicaments prescrits par plus d'un médecin, il devrait toujours se les procurer à la même pharmacie. Nombreuses sont les pharmacies qui utilisent un système informatisé de gestion des dossiers, lequel émet automatiquement des mises en garde en cas d'interaction dangereuse entre les médicaments.

Le même principe s'applique aux soins de santé visuelle. Tentez d'encourager délicatement l'aîné à discuter avec son spécialiste de la vue de ses capacités visuelles sur le plan de la conduite automobile. Ainsi, le professionnel pourra effectuer des tests plus précis afin de déceler certains problèmes, dont la sensibilité à l'éblouissement, la perte de vision périphérique et le manque d'acuité de la vision nocturne. Selon les résultats, le professionnel fera les recommandations nécessaires, par exemple restreindre la conduite au jour ou traiter la personne pour certains problèmes : glaucome, cataracte ou autres maladies de l'œil.

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions d'évaluation, vous avez raison d'être inquiet, et l'aîné concerné doit prendre les mesures qui s'imposent. La solution peut être très simple : un examen de la vue, une visite chez le médecin, un programme d'exercice régulier ou même un véhicule mieux adapté. Il se peut aussi que l'automobiliste ait besoin d'un cours d'appoint pour mettre ses connaissances à jour et pour apprendre des techniques qui l'aideront à relever de nouveaux défis en toute sécurité.

2

Encouragez-la à suivre un programme d'exercice physique régulier

Il se peut que le médecin recommande un programme d'exercice destiné à entretenir et à améliorer la force musculaire, la souplesse et le bien-être général du patient.

3

Choisissez un véhicule approprié

Les conducteurs d'un certain âge se sentent souvent plus en sécurité dans un véhicule qu'ils connaissent bien. Cependant, les voitures dotées de caractéristiques évoluées et de sièges confortables et ajustables sont susceptibles d'assurer à ces conducteurs une sécurité accrue. C'est pourquoi il est si important de prendre le temps d'effectuer les réglages nécessaires lorsqu'on commence à conduire un nouveau véhicule. Voici quelques éléments à retenir.

3.1. Sièges à hauteur réglable

Les êtres humains rapetissent en vieillissant. À 75 ans, ils peuvent avoir « perdu » jusqu'à 7,5 cm (3 po). Dans bien des voitures, la hauteur du siège peut être ajustée de sorte que le conducteur puisse bien voir dans toutes les directions.

3.2. Volant ajustable et télescopique

Selon les spécialistes en sécurité, les épaules d'un conducteur — quel que soit son âge — doivent être vis-à-vis le dessus du volant, et son sternum à une distance d'au moins 25 cm (10 po) du coussin gonflable. Avec un volant qui s'ajuste dans tous les sens (vers le haut, vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière), le conducteur est en mesure de trouver une position aussi confortable que sécuritaire.

3.3. Points d'ancrage de ceintures de sécurité à hauteur réglable

Des véhicules de toutes catégories sont maintenant équipés de points d'ancrage de baudriers (ceintures diagonales) qui s'ajustent pour assurer un maximum de confort au conducteur, quelle que soit sa taille. De plus, il est possible d'ajouter un revêtement de mouton ou un manchon matelassé sur le baudrier pour le rendre davantage confortable et prévenir l'irritation.

Il est toutefois déconseillé d'utiliser des pinces d'ajustement ou des courroies qui resserrent la ceinture ventrale et le baudrier sur l'abdomen du conducteur. Bien que ces dispositifs offrent plus de confort aux personnes de petite taille, ils ont tendance à remonter la ceinture ventrale trop haut sur l'abdomen, par rapport à sa bonne position sur le pelvis, ce qui accroît le risque de blessures graves en cas d'impact.

3.4. Bonne visibilité

À éviter : les montants de toit qui sont larges (ils créent des angles morts sur le côté du véhicule), les couvercles de coffres surélevés et les déflecteurs aérodynamiques (ils bloquent la vue lors des manœuvres à reculons). Il est également important que les vitres soient propres, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les particules de plastique en suspension dans l'habitacle finissent par former une pellicule sur les vitres, ce qui réduit la visibilité, surtout le soir. Un nettoyage régulier à quelques mois d'intervalle empêche la formation de cette pellicule. Enfin, les phares doivent aussi être nettoyés afin de projeter le maximum de lumière sur la route.

3.5. Tableau de bord facile à consulter

Les lettres, les chiffres et les symboles sur les indicateurs et les commandes doivent être faciles à lire, peu importe la lumière ambiante. De plus, l'éclairage du tableau de bord doit être ajusté à la baisse le soir (pas trop cependant : les voyants doivent être encore visibles); la route semble ainsi plus claire.

3.6. Rétroviseurs surdimensionnés et anti-éblouissement

Le rétroviseur intérieur doit pouvoir être basculé de façon à éliminer l'éblouissement causé par les phares des véhicules qui suivent. De plus, la voiture doit être équipée de rétroviseurs extérieurs de chaque côté, ce qui contribue à réduire les angles morts. Certains véhicules sont maintenant dotés de miroirs photochromiques, à l'intérieur et à l'extérieur, qui se teintent automatiquement lorsqu'ils sont exposés à l'éclat des phares. Les miroirs de ce type réduisent très efficacement le degré d'éblouissement tout en offrant une excellente visibilité vers l'arrière. Par ailleurs, un rétroviseur intérieur à grand-angle et des rétroviseurs latéraux convexes peuvent aussi aider les conducteurs qui souffrent de raideurs au cou ou de vision périphérique réduite; ils causent cependant de la distorsion dans l'évaluation des distances et exigent un bon entraînement pour être vraiment sécuritaires.

3.7. Caractéristiques pratiques

Les commandes à boutons-poussoirs et les leviers sont plus faciles à utiliser pour les conducteurs âgés que les boutons qui doivent être tournés. Les dispositifs électriques (vitres et verrouillage) permettent d'éviter des mouvements fatigants et des étirements inutiles du corps et des bras. De plus, ils procurent davantage de sécurité. La servodirection compense quant à elle l'affaiblissement de la force dans les bras. Il existe aussi un type de servodirection variable en fonction de la vitesse; celui-ci module la force requise pour tourner le volant, facilitant les virages à basse vitesse — par exemple dans les manœuvres de stationnement —, tout en offrant une sensation plus ferme à haute vitesse.

3.8. Dispositifs adaptés

Des rallonges de pédales, des poignées facilitant le maniement du volant, des dispositifs permettant d'actionner le frein ou l'accélérateur avec la main ainsi que d'autres mécanismes adaptés peuvent être fort utiles aux conducteurs ayant des besoins particuliers. Pour connaître les endroits offrant ces produits, il est recommandé de communiquer avec un centre de réadaptation en déficience physique.

4

Suggérez un cours de perfectionnement

Souvent, les conducteurs d'un certain âge ont besoin de mettre à jour leurs connaissances du Code de la sécurité routière, car des changements y sont régulièrement apportés. Un cours d'appoint permet également aux aînés de raffiner leurs habiletés au volant et d'apprendre de nouvelles techniques qui compensent les effets du vieillissement. Pour connaître les endroits qui offrent un tel service, communiquez avec CAA-Québec ou avec une école de conduite reconnue de votre localité.

5

Fixez ensemble des limites sécuritaires

Si des évaluations de compétence au volant ou des examens médicaux révèlent des déficiences qui ne peuvent être corrigées ni par un cours d'appoint ni par un autre moyen, le conducteur âgé doit alors envisager certaines limites à ses déplacements, ou même songer à accrocher ses clés pour de bon. Si l'aîné a collaboré au processus d'évaluation, s'il a activement contribué aux décisions prises en cours de route et compris les effets du vieillissement, il acceptera peut-être les restrictions de plein gré. De votre côté, vous devrez aussi avoir fait preuve de soutien, de tact et de compréhension.

Nombreux sont les conducteurs d'un certain âge qui s'imposent volontairement des restrictions, se limitant par exemple à conduire uniquement le jour et par beau temps, à emprunter seulement des itinéraires qu'ils connaissent bien et à éviter les heures de pointe. Évidemment, ils préfèrent de loin ces contraintes à l'abandon complet de la conduite automobile.

Cependant, en considérant le coût élevé de l'utilisation d'une automobile (soit entre 6 000 \$ et 9 000 \$ par année, selon une étude de la CAA), l'utilisation d'un mode de transport alternatif devrait parfois être envisagé. Il peut s'agir des transports en commun, des divers systèmes de transport collectif et même de taxis. De cette manière, une personne atteinte de la diminution ou de la perte de certaines capacités fonctionnelles peut conserver une certaine autonomie dans ses déplacements, le tout, sans avoir à subir le stress de la circulation ou des conditions climatiques défavorables.

En compagnie de l'aîné, déterminez des itinéraires sécuritaires pour se rendre au supermarché, au centre commercial, à la clinique ou vers d'autres destinations courantes, puis mettez-les ensemble à l'essai.

Choisissez des rues et des routes qui présentent les caractéristiques suivantes :

1. **Bon éclairage**
2. **Possibilité de tourner à droite, plutôt qu'à gauche, aux intersections**

Au lieu de faire un virage à gauche pour atteindre votre destination, traversez le carrefour, puis faites le tour du bloc en virant trois fois à droite. Vous arriverez à destination quelques secondes plus tard, mais de manière plus sécuritaire.

3. **Clarté des panneaux et de la signalisation**
4. **Netteté des lignes blanches ou jaunes qui délimitent les voies**
5. **Espaces de stationnement où il est facile de circuler et de se garer**
6. **Circulation fluide**

Si le conducteur âgé en question redoute les autoroutes, soyez compréhensif. Bien que les statistiques indiquent que les autoroutes soient plus sécuritaires que les routes secondaires, bien des gens préfèrent éviter leur rythme trépidant. D'ailleurs, les conducteurs d'un certain âge doivent s'exercer régulièrement — peut-être même suivre un cours de perfectionnement — pour maintenir de bons réflexes sur l'autoroute. Par conséquent, si votre proche souhaite éviter les grandes routes, tentez de trouver une solution de rechange avec laquelle il sera à l'aise.

PRENDRE SA RETRAITE DE LA CONDUITE AUTOMOBILE

Lorsque les cours de perfectionnement, les limites raisonnables et les itinéraires sécuritaires ne suffisent plus, il est temps pour l'aîné de prendre sa retraite de la conduite automobile. Dans le meilleur des cas, vous aurez déjà discuté de cette possibilité avec lui, cherché et évalué les options et pris des décisions éclairées bien avant d'en arriver là. Mais même avec une bonne planification et de la préparation, renoncer à ses clés n'est facile pour personne.

C'est une page de vie qui se tourne, un nouveau chapitre du vieillissement et de ses particularités qui commence. C'est une étape inévitable, mais il faut l'aborder avec rationalité. Il se peut que l'aîné craigne de devenir « prisonnier », de ne plus pouvoir sortir. « Qu'est-ce que je vais faire? », vous dira-t-il. « Je ne peux pas passer mes journées à me bercer et à regarder la télé! »

Vous pouvez dissiper ces craintes et faciliter la transition vers un mode de vie exempt de conduite automobile. Voici comment.

1

Renseignez-vous sur le transport en commun et le transport collectif

Le transport doit être un critère important au moment de choisir une maison de retraite. En général, les quartiers constitués à la fois d'ensembles résidentiels et de commerces sont beaucoup plus propices aux piétons que les secteurs ruraux ou éloignés de la ville. Les quartiers urbains et de banlieue offrent habituellement un service d'autobus pratique et fiable ainsi que d'autres moyens de transport en commun et de transport collectif et adapté; la plupart des sociétés de transport en commun accordent d'ailleurs des réductions aux aînés.

Renseignez-vous auprès de votre société de transport locale ou régionale ainsi qu'auprès des organismes gouvernementaux offrant des services aux aînés pour en savoir plus sur les options de transport. Dans certains quartiers, les maisons de retraite sont desservies par un service de navette. De plus en plus, dans ce même environnement, des bénévoles donnent de leur temps pour conduire des aînés chez le médecin, à la messe, etc. Pour plus de détails, informez-vous auprès de votre CLSC.

Surtout, il importe de ne pas laisser votre être cher s'occuper tout seul de ses arrangements de transport en commun. Aidez-le en vous informant sur les points de vente des laissez-passer d'autobus et sur les réductions accordées aux aînés. S'il y a lieu, remplissez les formulaires requis et obtenez les horaires et les itinéraires. Et pourquoi ne pas accompagner l'aîné à sa première sortie en autobus? Vous l'encouragerez ainsi à « donner une chance » au transport en commun et à surmonter ses appréhensions.

Souvent, c'est la première expérience d'une personne qui influence son attitude et sa décision de continuer ou non. Si un incident ou un malentendu survient la première fois, elle vous dira probablement que ça ne marchera jamais! Par ailleurs, les aînés ont peur de se perdre, d'être agressés ou de vivre d'autres mésaventures. Le fait de les accompagner les premières fois contribue à dissiper leurs craintes.

2

Demandez de l'aide dans votre entourage

Évidemment, les amis, les voisins et les autres membres de la famille peuvent aussi donner un coup de main, quoique les aînés craignent souvent de s'imposer aux autres ou de leur être redevables. Si c'est le cas, suggérez à votre être cher de dédommager les bons samaritains. Le passager sera plus à l'aise et les chauffeurs se sentiront davantage appréciés, ce qui les incitera peut-être même à poursuivre plus assidûment leur œuvre de « taxi » bénévole.

Par ailleurs, pendant que votre proche utilise encore son véhicule, encouragez-le à offrir ses services de chauffeur à d'autres aînés. Ce faisant, il prendra conscience de l'importance de ce « service » et sera moins réticent à le demander pour lui-même le moment venu.

Pour certaines personnes, les aides à la mobilité motorisées (AMM) pourraient être envisagées comme moyen de transport alternatif afin de conserver une certaine autonomie lors des déplacements. Si tel est le cas et que votre proche compte acquérir un fauteuil roulant motorisé, un triporteur ou un quadriporteur, assurez-vous de l'informer des règles de sécurité routière relatives à leur utilisation et à la cohabitation avec les autres usagers de la route.

Où la circulation des AMM est-elle permise? Sur les trottoirs et les voies cyclables, à l'extrémité droite de la chaussée ou sur l'accotement des routes où il y a une seule voie de circulation par direction et dont la limite de vitesse est de 50 km/h ou moins. La circulation est également permise sur l'accotement d'une rue où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h si l'accotement est sécuritaire et qu'il a une largeur d'au moins un mètre.

Cependant, il est interdit de circuler avec des AMM sur les routes à accès limité, entre autres sur les autoroutes et les voies d'accès, sur la chaussée des routes où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h et sur la chaussée des routes qui comptent plus d'une voie de circulation par direction.⁵

⁵ Le 1^{er} juin 2015, un projet pilote de trois ans, chapeauté par le ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports, est entré en vigueur sur tout le territoire du Québec. Son objectif est d'expérimenter l'usage des aides à la mobilité motorisées (AMM) sur les trottoirs, sur certaines routes ainsi que sur les voies cyclables.

**3**

Attendez un certain temps avant de vendre ou d'entreposer la voiture

Ce n'est pas parce qu'un aîné a décidé de vous remettre ses clés qu'il est immédiatement obligé de dire adieu à sa voiture. Souvent, les gens du troisième âge se sentent davantage en sécurité juste en sachant que leur véhicule est toujours là. Inconsciemment, ils doivent se dire qu'ils pourraient le conduire en cas d'urgence. De plus, ils se sentent probablement plus à l'aise et moins redevables s'ils se font conduire dans leur propre voiture. Quoi qu'il en soit, le fait de voir l'auto tous les jours à sa place habituelle aide souvent à accepter la transition vers le rôle exclusif de passager.

4

Soyez encourageant et disponible

Bien des aînés craignent la solitude plus que tout. À leur avis, renoncer à conduire se traduira tôt ou tard par la perte des contacts avec la famille et les amis. Faites votre possible pour modifier cette perception. Rassurez votre être cher en lui disant qu'il peut toujours vous joindre par téléphone. Invitez-le souvent à sortir et réaffirmez votre amour et votre engagement à son endroit.

COMMENT AIDER UN CONDUCTEUR ÂGÉ À ENVISAGER LE CHANGEMENT ET À L'ACCEPTER

1

Arrêtez

Pourquoi harceler un être cher jusqu'à ce qu'il vous remette ses clés? Plus vous l'acculez au pied du mur, moins vous l'aidez.

2

Regardez

Évaluez ses compétences au volant le plus objectivement possible. Encouragez-le à s'auto-évaluer et à consulter un professionnel de la santé pour obtenir un bilan visuel et physique en regard de la conduite automobile.

3

Écoutez

Faites preuve d'attention et de compréhension envers les préoccupations de votre être cher. Pour bien des aînés, la simple perspective de renoncer à leurs clés provoque des sentiments de dépendance, d'abandon et d'emprisonnement virtuel. Reconnaissez la légitimité des sentiments de votre proche, tentez d'apaiser ses craintes et assurez-le de votre amour et de votre soutien.

4

Agissez

Par-dessus tout, élaborer ensemble un plan d'action. Celui-ci peut commencer par l'imposition de limites par le conducteur âgé lui-même, comme emprunter uniquement des routes bien connues et peu achalandées, le jour seulement. Le plan doit éventuellement prévoir un terme à la conduite automobile.

N'oubliez pas : plus vous discutez tôt des conséquences inévitables du vieillissement, mieux l'aîné et vous serez en mesure de trouver des solutions satisfaisantes. De plus, lorsque vous-même discutez avec votre famille de planification financière, de soins médicaux et de logement, le tout en vue de la retraite, rappelez-vous d'inclure vos besoins en matière de transport à la conversation.

SURMONTER LA RÉSISTANCE

Il arrive qu'un conducteur âgé ait si peur de devenir dépendant qu'il rejette vos arguments sincères et raisonnables, même à l'encontre de son bon jugement. Il se peut aussi qu'un aîné nie avoir un comportement risqué au volant. Il refuse de renoncer à conduire jusqu'à ce qu'il lui arrive un accident ou qu'un drame se produise. Ces situations peuvent entraîner des discordes et des débats qui comptent parmi les plus frustrants et les plus pénibles pour une famille. Elles exigent de chacun un maximum de tact, de compréhension et d'amour.

Demandez de l'aide

Les recherches indiquent que les conducteurs d'un certain âge n'accordent aucune crédibilité aux membres de leur famille qui critiquent leur façon de conduire. C'est particulièrement le cas si la critique provient d'un de leurs enfants. « Je suis encore le père (ou la mère), et ce n'est pas un enfant qui va me dire quoi faire », pensent-ils, même si « l'enfant » est un président de compagnie âgé de cinquante ans. Les aînés sont beaucoup plus susceptibles d'accepter les suggestions des policiers, des médecins et des amis.

Encouragez les amis de votre être cher — surtout ceux qui sont de son âge — à discuter ouvertement des problèmes liés à la conduite automobile et de la possibilité de renoncer à conduire. Ces personnes doivent exprimer leurs préoccupations avec sincérité et empathie. Bien souvent, leur opinion comptera plus que la vôtre.

Si possible, confiez-vous au médecin du conducteur âgé. Tout professionnel de la santé peut, selon son champ d'exercice, faire rapport à la SAAQ du nom, de l'adresse et de l'état de santé d'une personne qu'il juge inapte à conduire; cette démarche s'effectue en tenant compte notamment des maladies, des déficiences et des situations incompatibles avec la conduite d'un véhicule routier décrites dans le Code de la sécurité routière.

De plus, tout professionnel de la santé est autorisé à divulguer à la SAAQ les renseignements qui lui ont été révélés en raison de sa profession. Il peut également signaler un patient aux autorités pour d'autres raisons, à sa discrétion. Dans ce dernier cas, cependant, certains médecins hésitent à passer aux actes par crainte de porter atteinte à la vie privée de leur patient ou parce que les critères énoncés par la loi sont trop vagues. À tout le moins, le médecin se doit d'expliquer les effets du vieillissement au patient et de lui faire des recommandations.

Cependant, il faut souligner que le code de déontologie peut obliger un médecin et tout autre professionnel de la santé (infirmier, ergothérapeute, optométriste, psychologue...) à signaler un patient dont l'état de santé peut présenter un risque pour la conduite d'un véhicule automobile. De plus, chaque titulaire d'un permis de conduire a l'obligation légale en fonction du Code de la sécurité routière d'informer la SAAQ de tout changement à son état de santé qui puisse affecter la conduite.⁶

⁶Société de l'assurance automobile du Québec, *Déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel* (formulaire joint à l'avis de paiement des frais annuels du permis de conduire).

QU'EN PENSENT VRAIMENT LES ÂÎNÉS?

Dans des groupes de discussion du Centre de recherche en sécurité routière de l'Université de la Caroline du Nord, des personnes de 65 ans ou plus issues d'un peu partout aux États-Unis se sont exprimées sur leurs compétences au volant, sur la perspective de renoncer à conduire et sur leurs sentiments à cet égard. Voici quelques-uns de leurs commentaires :

« Quand il m'arrive d'avoir à conduire, avant d'aller où que ce soit, je me fais un tracé mental de mon itinéraire : dans quelle direction je vais, quelle route j'emprunte, dans quelles voies je pourrai rouler, bref, je pense au meilleur moyen de me rendre à destination en toute sécurité. Je sais alors ce que je fais, ce que je peux faire et ce que je dois faire. »

« On se dit : je sais ce que je fais. Mais c'est peut-être tout le contraire... On pense qu'on est bon, mais on n'est peut-être pas aussi bon qu'il le faudrait. »

« Je n'ai pas conduit depuis cinq ans. Mais j'ai encore mon permis. Je passerais probablement l'examen s'il le fallait, mais je ne conduis plus. J'ai déjà eu des crises de panique. Le trafic me terrorisait... »

« J'aurais pu m'acheter une auto, mais la prime d'assurance aurait été trop élevée. Ça m'aurait coûté environ 1 700 \$ par année pour conduire. »

« Il faut se constituer un réseau d'entraide. On peut rendre certains services aux autres, puis ils nous rendent la pareille. »



SIGNALER LES CONDUCTEURS À RISQUE AUX AUTORITÉS

Il existe une procédure selon laquelle toute personne peut signaler un conducteur à risque — quel que soit son âge — aux autorités compétentes, en l'occurrence la SAAQ. D'ailleurs, les agents de police ont la possibilité de faire ce genre de rapport à la suite d'un accident impliquant un conducteur « douteux ». D'habitude, si l'organisme responsable estime que la plainte est raisonnable et crédible, le conducteur en question est tenu de passer un ou des examens dont la nature est déterminée par la SAAQ. Selon les résultats, le permis de conduire de la personne concernée peut être révisé ou suspendu.

Toutefois, avant de prendre des mesures draconiennes, adressez-vous à la SAAQ pour connaître la procédure complète et les répercussions possibles. Généralement, la personne qui fait un signalement doit décliner son identité, quoique le gouvernement soit tenu de garder ce renseignement confidentiel. En cas d'hésitation, demandez à quelqu'un d'autre de signaler votre être cher à votre place, par exemple un ami, un membre de la famille élargie, un médecin ou même un agent de police. Avant tout, réfléchissez bien à toute la portée de votre geste (la possibilité de devoir témoigner en cour, votre engagement personnel et, bien entendu, les résultats pour le conducteur en cause). Bref, soyez prêt à assumer vos responsabilités et à vivre avec les conséquences.

Personne ne souhaite être obligé de signaler un proche aux autorités; or, parfois, c'est une simple question de sécurité ou la seule façon d'éviter de confronter un être cher ou d'utiliser des moyens détournés, comme subtiliser ses clés de voiture.

Évidemment, discuter ouvertement, se montrer prévoyant et être attentif aux besoins d'un proche qui prend de l'âge sont les meilleurs moyens d'éviter de recourir à des mesures extrêmes. Pour la plupart des gens, renoncer à conduire — tout comme vieillir, d'ailleurs — n'est pas un événement soudain, mais plutôt un processus graduel. S'ils savent à quoi s'attendre (et s'ils sont préparés à l'inévitable), les aînés sont moins susceptibles de souffrir de la transition et ont plus de chance d'assumer leur nouveau rôle de passager dans l'harmonie.

⁷Pour joindre la Société de l'assurance automobile du Québec, composez le 1 800 361-7620 ou consultez son site Web au www.saaq.gouv.qc.ca.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

COURRIEL :
INFO@FONDATIONCAAQUEBEC.ORG

SITE INTERNET :
WWW.CAAQUEBEC.COM/FR/FONDATION

FONDATION CAA-QUÉBEC
444, RUE BOUVIER
QUÉBEC (QUÉBEC) G2J 1E3

