



PAS D'ÂGE
POUR LA
sécurité
routière



Direction des Communications
Novembre 2006

Dépôt légal - 4^e trimestre 2006
Bibliothèque nationale du Québec
ISBN 2-550-36547-X

©2000, Société de l'assurance automobile du Québec



INTRODUCTION 4

ARTICLE 1 5

La signalisation :
la clé de la sécurité
routière

ARTICLE 2 10

Les piétons aînés :
des comportements
à améliorer

ARTICLE 3 12

Conduire un vélo
en toute sécurité

ARTICLE 4 15

Un permis de conduire :
un privilège?

ARTICLE 5 16

Commencer à conduire
à 65 ans ou plus?
Oui, c'est possible!

ARTICLE 6 18

Avoir plus de 74 ans...
et conserver son permis

ARTICLE 7 19

Des petits-enfants
bien installés,
pour leur sécurité

ARTICLE 8 21

Les capacités affaiblies :
le plus grand ennemi
de la conduite

ARTICLE 9 22

Les médicaments et
la circulation routière

ARTICLE 10 23

La route :
stress et déplaisir

ARTICLE 11 24

Protéger sa vie avec
un peu de... retenue

ARTICLE 12 26

Le régime d'assurance
de tous les usagers de
la route du Québec

ARTICLE 13 28

Pour se sentir en sécurité :
un véhicule en bon état

ARTICLE 14 30

Être prévoyant diminue
le risque d'accident

ARTICLE 15 31

La mobilité est possible
sans voiture

**PLACE À
LA RÉFLEXION** 33



PAS D'ÂGE

POUR LA

sécurité routière

I N T R O D U C T I O N

Compte tenu de l'évolution démographique du Québec, on trouve une proportion de plus en plus importante d'aînés.

Le principal objet de cette brochure est de vous sensibiliser à certaines situations auxquelles vous devez faire face comme piéton, cycliste ou conducteur d'un véhicule.

La Société de l'assurance automobile du Québec espère également que ce document vous permettra de faire le point sur votre propre comportement et, ainsi, vous aidera à trouver des solutions aux difficultés éprouvées comme usager de la route.

Les personnes qui voudraient obtenir des renseignements supplémentaires sur certains sujets traités dans la brochure pourront consulter la dernière page. Celle-ci comporte les références qui ont servi à l'élaboration du document.

Bonne lecture!

LA SIGNALISATION; LA CLÉ DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Que vous soyez piéton, cycliste ou automobiliste, la signalisation routière est un élément indispensable pour assurer votre sécurité. Les panneaux qui se retrouvent aux abords des routes, les feux de circulation ainsi que les marques sur la chaussée apportent l'information nécessaire pour agir avec prudence.

LES PANNEAUX DE SIGNALISATION

La forme et la couleur des panneaux de signalisation déterminent le type d'information à être diffusé.

En ce qui concerne leur forme :



L'OCTOGONE

signifie l'arrêt



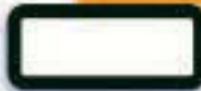
LE PENTAGONE

désigne une zone scolaire



LE LOSANGE

indique le danger



LE RECTANGLE HORIZONTAL

annonce une indication



LE TRIANGLE RENVERSÉ

indique de « céder le passage »



LE RECTANGLE VERTICAL

prescrit une obligation ou une interdiction

Pour ce qui est de leur couleur :



DES PANNEAUX QUI INDIQUENT UN DEGRÉ DE DANGÉROSITÉ TRÈS ÉLEVÉ

D'après une étude récente, l'ignorance quant à la signification de certains panneaux ou leur absence peut provoquer des tragédies routières entraînant des victimes blessées gravement ou des décès. Voici quelques panneaux qui indiquent un degré de dangerosité très élevé :



CÉDEZ LE PASSAGE



INTERDICTION DE DÉPASSER



ENTRÉE INTERDITE



PASSAGE POUR ÉCOLIERS



CIRCULATION À DOUBLE SENS



PRÉPAREZ-VOUS À ARRÊTER



INTERDICTION DE FAIRE DEMI-TOUR



FIN D'UNE VOIE OU D'UN CHEMIN



ACCÈS INTERDIT AUX PIÉTONS ET AUX CYCLISTES



SIGNAL AVANCÉ D'UN SIGNALEUR

LES FEUX DE CIRCULATION

À L'INTERSECTION
LORSQU'IL N'Y A PAS
DE FEU DE PIÉTONS :

le feu vert autorise le piéton
à **traverser** ;

le feu vert autorise l'automobiliste
à **avancer** en ligne droite ou
à **tourner**.



À L'INTERSECTION
LORSQU'IL Y A
DES FEUX DE PIÉTONS :

1 la main orange fixe ou clignotante
indique de **ne pas** traverser ;

2 la silhouette blanche fixe signifie
qu'**il est temps** de traverser ;

3 la silhouette blanche clignotante
annonce qu'il faut **presser le pas**
au cours de la traversée.

LES MARQUES SUR LA CHAUSSÉE

Les marques sur la chaussée sont très importantes,
car elles complètent les indications des panneaux
de signalisation et des feux de circulation.

○ **Ligne d'arrêt**

La marque montre l'endroit où l'automobiliste doit arrêter à une intersection.

○ **Passage pour piétons**

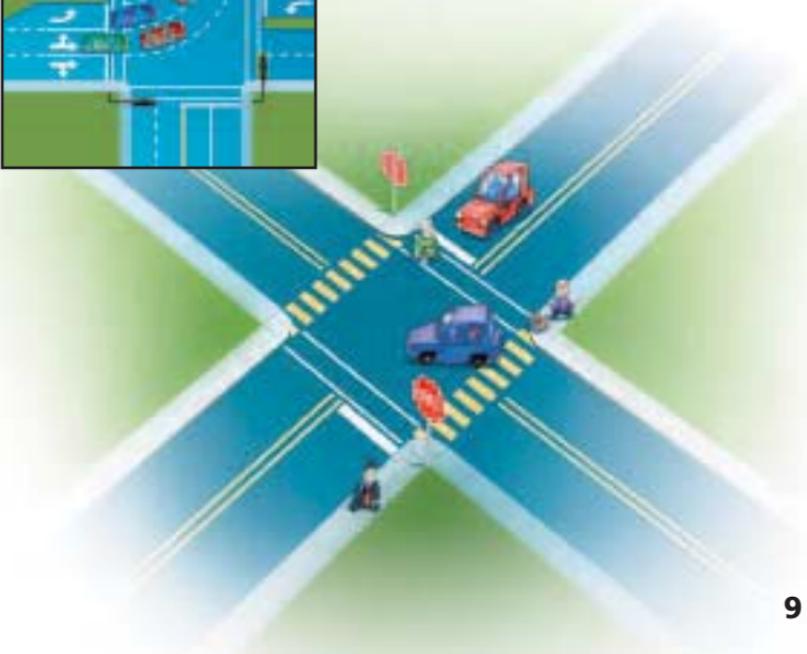
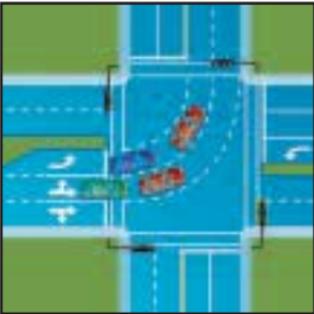
Aux intersections où existent des feux de circulation ou un signal d'arrêt, deux lignes blanches parallèles indiquent l'espace réservé au passage des piétons. Entre les intersections, ces passages sont délimités par les bandes jaunes.

Lorsque le piéton traverse à ces endroits, l'automobiliste a l'obligation de donner la priorité au piéton et de le laisser passer.

○ **Délimitation des voies**

Les flèches sur la chaussée désignent l'endroit où il faut se placer pour effectuer l'une ou l'autre des

manœuvres suivantes: virer à gauche, virer à droite ou aller en ligne droite.



LES PIÉTONS AÎNÉS : DES COMPORTEMENTS À AMÉLIORER



Malheureusement, les statistiques montrent un bilan routier sombre en ce qui a trait aux piétons aînés de 75 ans et plus. En effet, ils y sont surreprésentés sur le plan des victimes blessées gravement ou décédées. Les rapports d'accident laissent voir que les aînés ne tiennent pas compte de la signalisation, traversent entre deux voitures stationnées ou marchent en bordure de la chaussée dans le même sens que la circulation.



Il apparaît donc utile de rappeler ici les principales règles de sécurité à respecter comme piéton :

- toujours traverser aux **intersections** ou aux endroits déterminés par une signalisation routière appropriée (panneaux et marques sur la chaussée) ;
- respecter les **feux** de circulation ou la séquence des feux de piétons si l'intersection en est dotée ;
- regarder à **gauche** et à **droite** avant de traverser ;
- circuler sur le **trottoir** ; s'il n'y en a pas, emprunter l'accotement et marcher en faisant face à la circulation ;
- pour **être bien vu** le soir ou par temps sombre, porter des vêtements de couleur claire. La noirceur est l'ennemie du piéton ; à preuve c'est l'automne que l'on enregistre le plus grand nombre de décès dans cette catégorie d'usagers de la route.

Notons qu'il arrive
que des automobilistes
VOIENT MAL UN PIÉTON

parce qu'ils sont aveuglés par les rayons du soleil ou les phares d'une automobile qui roule en sens inverse.



L'usage de la bicyclette est un excellent moyen de conserver sa bonne forme physique ; les gens du troisième âge semblent l'avoir bien compris puisqu'on note une forte augmentation d'adeptes de ce sport. La sécurité à bicyclette commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs. Être à l'écoute de l'environnement, s'assurer de voir et d'être vu, prévoir les dangers, tout cela est très important!

Ainsi, le Code de la sécurité routière oblige notamment les cyclistes :

PAR CONTRE, LE CODE INTERDIT AUX CYCLISTES :

de circuler sur un trottoir ;

d'utiliser un baladeur en circulant à bicyclette.

- à respecter la **signalisation** routière ;
- à rouler dans le **même sens** que la circulation des automobiles, et à l'extrême droite de la chaussée ;
- à signaler leurs **intentions** au moyen du code gestuel approprié ;
- à circuler à la **file** s'ils sont en groupe ;
- à emprunter les **bandes** et les **pistes cyclables** lorsque l'environnement en comporte ;
- à munir leur bicyclette de l'équipement de **visibilité** obligatoire.

LE PORT DU CASQUE PROTECTEUR

Les cyclistes sont souvent victimes de blessures à la tête lors de chutes.

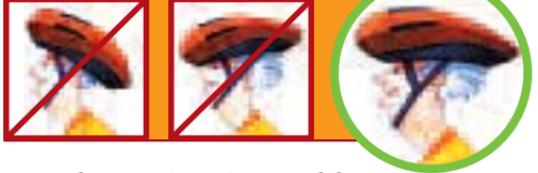
C'est pourquoi le port du casque protecteur est si important. Les

casques sont maintenant d'un prix raisonnable.

Il suffit de s'assurer qu'ils sont approuvés par un des organismes suivants : **ACNOR**, **ANSI**, **SNELL** ou **SEI**.

La présence d'un de ces logos garantit la qualité et la solidité du casque. Ajoutons que, pour être efficace, le casque doit être ajusté convenablement.

Ce n'est pas tout de posséder un casque protecteur, encore faut-il qu'il soit ajusté convenablement



SIGNALER SES INTENTIONS



Pour la sécurité et le confort, le vélo aussi doit être adapté à l'utilisateur :

- pour vérifier si **la hauteur du cadre** est bonne, il faut enfourcher le vélo au-dessus du tube horizontal et poser les deux pieds à plat sur le sol. La distance de l'entrejambe au tube horizontal doit être d'au moins 2 cm (0,5 po) ;
- quant à **la selle**, elle doit être parallèle au sol. Pour être bien ajustée, la jambe doit être en complète extension quand le talon est posé sur la pédale ;
- enfin, **le guidon** doit être fixé à la même hauteur que la selle.

**POUR METTRE TOUTES LES CHANCES
DE VOTRE CÔTÉ HORS DES PISTES
ET DES BANDES CYCLABLES,**

MÉFIEZ-VOUS :

des grilles d'égout ;

**des portières d'automobile qui
pourraient s'ouvrir soudainement ;**

**des voitures qui sortent
d'une entrée privée ;**

**des espaces créés entre des
voitures en stationnement ;**

des autobus urbains et scolaires.

UN PERMIS DE CONDUIRE : UN PRIVILÈGE ?

Le permis de conduire ne devrait pas être considéré comme un droit acquis. C'est plutôt un privilège dont le principe d'utilisation repose sur le respect de soi et des autres usagers de la route.

En vue de conserver ce « privilège » le plus longtemps possible, il faut surveiller l'état de santé des organes qui sont en fonction quand on conduit un véhicule, soit les yeux, le cerveau, les nerfs et les muscles. Le moindre doute sur leur fonctionnement devrait conduire à un examen médical.

Quoi qu'il en soit, on devrait toujours consulter un médecin lors du renouvellement du permis et prendre alors les décisions qui s'imposent.



COMMENCER À CONDUIRE À 65 ANS OU PLUS? OUI, C'EST POSSIBLE!

Conduire un véhicule de promenade n'est pas une question d'âge. La conduite automobile relève plutôt de « la santé » des fonctions sensorielles (les sens), cognitives (les connaissances acquises) et motrices (les nerfs et les muscles).

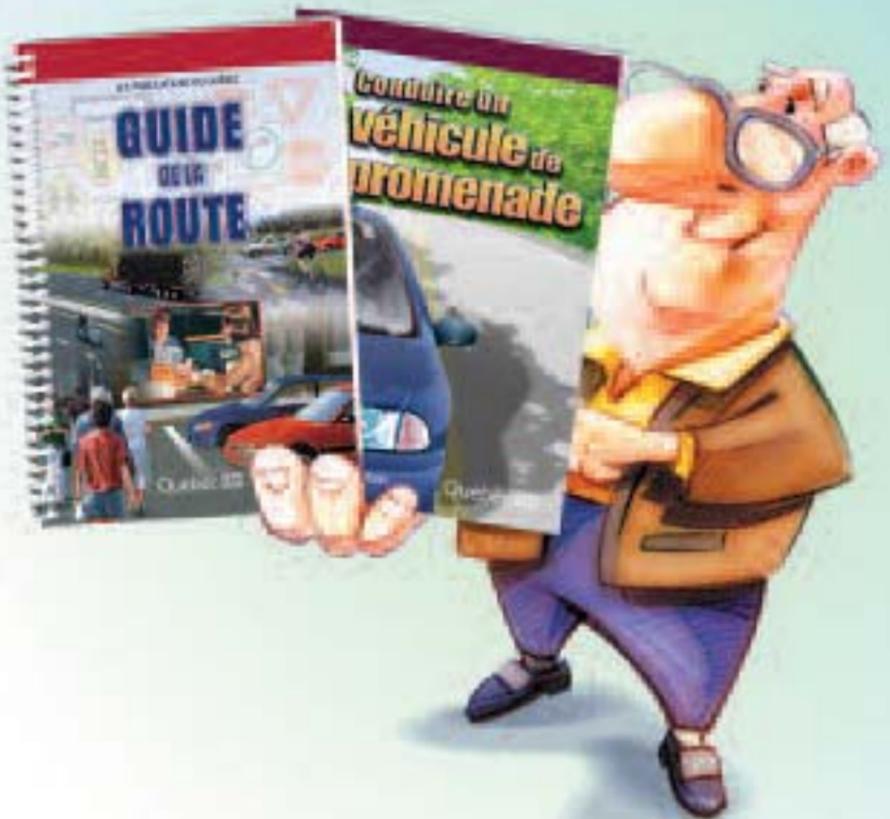
Si un examen médical révèle que ces fonctions sont en bon état, vous pourrez alors amorcer l'acquisition des connaissances théoriques liées à la conduite d'un véhicule de promenade. Deux documents d'apprentissage sont recommandés à ce sujet :

- *le « Guide de la route » ;*
- *« Conduire un véhicule de promenade ».*

Ces documents sont en vente aux Publications du Québec et dans la plupart des librairies.

Au jour convenu avec le centre de services de la Société de l'assurance automobile du Québec, vous pourrez subir l'examen théorique nécessaire à l'obtention du permis d'apprenti conducteur. Ce dernier est obligatoire pour l'apprentissage de la conduite sur route. Vous aurez à choisir entre le cours proposé par une école de conduite reconnue ou la pratique sur route, accompagné d'un titulaire de permis ordinaire depuis au moins deux ans.

Après huit ou douze mois d'apprentissage, vous devrez réussir un examen de conduite sur route pour obtenir votre permis ordinaire. Des renseignements plus détaillés sont disponibles dans les centres de services de la Société de l'assurance automobile du Québec.



AVOIR PLUS DE **74** ANS... ET **CONSERVER** SON PERMIS



Comme nous l'avons déjà précisé, le privilège de conduire un véhicule n'est pas uniquement une question d'âge. Dans ce contexte, on doit se donner toutes les chances pour conserver son permis le plus longtemps possible en faisant analyser régulièrement l'état de ses facultés.

De plus, il ne faut pas oublier que la loi oblige les titulaires d'un permis de conduire âgés de 75 ans ou plus à subir, chez un professionnel de la santé, un examen médical et optométrique à certains moments de leur vie de conducteur.

La Société de l'assurance automobile du Québec fait alors parvenir à tous les titulaires une lettre accompagnée d'un formulaire d'examen au moins six mois avant les anniversaires suivants :

75 ans ;

80 ans ;

**TOUS LES 2 ans
PAR LA SUITE.**

Il faut savoir que l'article 95 du Code de la sécurité routière oblige le titulaire d'un permis de conduire à informer la Société de tout changement relatif à son état de santé, et ce, dans les trente (30) jours suivant ce changement.

DES PETITS-ENFANTS BIEN INSTALLÉS, POUR LEUR SÉCURITÉ

Les grands-parents aiment bien transporter leurs petits-enfants en auto. Il faut savoir que le Code de la sécurité routière oblige les automobilistes à asseoir les enfants de moins de 5 ans dans un siège d'auto approprié. Trois catégories de sièges sont offertes sur le marché, leur structure étant conçue en fonction du poids et de la taille de l'enfant.

LE SIÈGE POUR NOUVEAU-NÉ

1

convient aux enfants de **moins de 9 kg** (20 lb) et de **moins de 66 cm** (26 po). Il doit être installé sur la banquette arrière, dans le sens contraire à la circulation.



**LE SIÈGE
D'ENFANT****2**

est conçu pour ceux dont le poids se situe **entre 9 et 18 kg** (20 et 40 lb) et dont la taille varie de **66 à 102 cm** (de 26 à 40 po). Il s'installe sur la banquette arrière, dans le même sens que la circulation et avec la courroie d'ancrage.

**3****QUANT AU SIÈGE D'APPOINT,**

il a été conçu pour les enfants de plus de **18 kg** (40 lb). Il s'installe aussi sur la banquette arrière. Il doit être utilisé tant que l'enfant n'aura pas atteint la hauteur de 63 cm en position assise.

LES CAPACITÉS **AFFAIBLIES** : LE PLUS GRAND ENNEMI DE LA CONDUITE



Certes, les capacités visuelles et auditives, intellectuelles et motrices auxquelles les conducteurs font appel pour exécuter leur tâche peuvent être fortement perturbées par l'alcool ainsi que par de nombreux types de médicaments.

La détérioration de ces fonctions s'opère également par « le vieillissement », ce qui nous permet d'affirmer que certaines personnes âgées « conduisent avec des capacités affaiblies ». La conduite d'un véhicule consiste essentiellement à effectuer, dans une période très courte, une série d'opérations proposées par le cerveau. Ce dernier est le siège des fonctions les plus importantes pour la conduite mais aussi le plus affecté par l'alcool, certains médicaments ainsi que par le vieillissement.

**ÉVITEZ DE COURIR
DES RISQUES!**

**SOYEZ
VIGILANT!**

**Le bon état de vos
« capacités » est
l'élément central de
votre sécurité et
de celle des autres.**



LES MÉDICAMENTS ET LA CIRCULATION ROUTIÈRE

C'est bien connu... À certains moments de l'existence, la prise de médicaments est incontournable pour maintenir une qualité de vie agréable. Comme certaines maladies sont plus souvent chroniques qu'aiguës, la consommation quotidienne de substances thérapeutiques devient une priorité.



Il est donc important de connaître les effets secondaires des médicaments que l'on doit prendre. Ces derniers sont-ils compatibles avec la conduite d'un véhicule? Leurs effets perturbent-ils les habiletés nécessaires à des déplacements sécuritaires? Est-il dangereux pour un piéton de circuler sous l'effet de ces médicaments?

La personne la plus fiable pour répondre à ces questions est sans doute un professionnel de la santé. Donc, que l'on soit piéton, cycliste ou conducteur d'un véhicule, il faut s'informer. Il y va de sa propre vie... et de celle des autres.



LA ROUTE STRESS ET DÉPLAISIR

La conduite d'un véhicule apporte parfois son lot de contrariétés. Il y a le stress que l'on ressent sur certaines artères achalandées, mais aussi le comportement quelquefois dérangeant de certains conducteurs.

VOUS SUIT-ON DE TROP PRÈS ?

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX FAIRE FACE À LA SITUATION :

restez **calme** et adoptez un comportement prudent ;

s'il y a lieu, augmentez la **distance** entre votre véhicule et celui qui vous précède ;

observez bien dans votre rétroviseur le véhicule qui vous suit ;

soyez **prêt à réagir** s'il devait vous dépasser dans une zone inappropriée ;

dès que les circonstances s'y prêteront, permettez-lui de vous dépasser et **cédez-lui le chemin**.



PROTÉGER sa vie AVEC UN PEU DE RETENUE

Certains automobilistes n'accordent pas toute l'importance voulue aux divers mécanismes de sécurité dont les autos modernes sont pourvues. Utilisés correctement, ceintures de sécurité, appuis-tête et coussins gonflables peuvent vous sauver la vie.

Le port de la ceinture de sécurité est bien ancré dans les mœurs des automobilistes québécois. En effet, près de 95 % l'utilisent régulièrement. Notons aussi que l'usage combiné de la ceinture et du coussin gonflable diminue considérablement les possibilités de blessures majeures à la tête en cas de collision.

De son côté, l'appui-tête, lorsqu'il est ajusté adéquatement, peut abaisser de plus du quart les risques de subir une entorse cervicale.



Enfin un petit conseil : pour réduire les risques de blessures par le coussin gonflable, il faut maintenir une distance d'au moins 25 cm (10 po) entre le couvercle du coussin et la personne.



SI L'ON DOIT MODIFIER SA POSITION DE CONDUITE, IL EST PROPOSÉ :

de **reculer** son siège en ayant soin de conserver un bon accès aux pédales de la voiture;

d'**incliner** légèrement le dossier du siège vers l'arrière;

de **rehausser** le siège, si c'est possible, ou d'utiliser un coussin afin de ne pas réduire le champ de vision.

LE RÉGIME D'ASSURANCE DE TOUS LES USAGERS

DE
LA

ROUTE DU QUÉBEC



La population québécoise est protégée par le régime public d'assurance automobile, et ce, lorsqu'une personne subit des blessures dans un accident d'automobile survenu au Québec ou ailleurs dans le monde, qu'elle soit responsable ou non de l'accident.

Les dommages matériels, eux, devront être protégés par une police d'assurance responsabilité d'un minimum de 50 000 \$ contractée auprès d'une compagnie privée.

Si vous conduisez à l'étranger, il est souhaitable d'accroître votre protection en matière d'assurance responsabilité au cas où des poursuites pour blessures et dommages matériels causés à autrui seraient intentées contre vous.



Diverses indemnités peuvent être versées aux personnes blessées ou à la famille des victimes décédées par la Société de l'assurance automobile du Québec :

- **remplacement** du revenu;
- **remboursement** de certains frais liés à l'accident (ex. : médicaments, vêtements endommagés, aide à domicile);
- **montant forfaitaire** pour inconvénients tels que la perte de jouissance de la vie, la souffrance psychique et la douleur;
- **indemnité de frais de garde**, pour la réadaptation ou pour la perte d'emploi;
- **indemnité de décès** au conjoint ou aux personnes à charge;
- **montant forfaitaire** en vue de couvrir les frais funéraires.

Pour faire une demande d'indemnité à la Société de l'assurance automobile du Québec, vous pouvez communiquer sans frais au numéro suivant :

1 888 810-2525 . Cette dernière vous fera alors parvenir les formulaires et la documentation nécessaires afin de vous permettre de présenter votre demande.

POUR SE SENTIR EN **SÉCURITÉ** : UN VÉHICULE EN BON ÉTAT

Un véhicule en bon état aide toujours le conducteur à se sentir en pleine possession de ses moyens sur la route. Il n'est pas nécessaire de détenir le titre de « mécanicien de l'année » pour détecter certains indices permettant de croire à quelques défauts plus ou moins graves. Les moments les plus propices pour effectuer son « autospection » sont les suivants : au moment d'un

lavage de l'automobile, à l'approche de l'hiver ou du printemps, avant de partir en vacances ou d'entreprendre un long trajet. Voici quelques trucs pour bien la réussir :

SI VOUS AVEZ LE MOINDRE DOUTE

sur le bon état d'un de ces éléments, n'hésitez pas à confier votre véhicule à un garagiste.



- **LES FREINS:** Sont-ils bruyants?
Percevez-vous un bruit de frottement métallique?
Votre véhicule se déplace-t-il à gauche ou à droite quand vous freinez?
- **LE FREIN DE STATIONNEMENT** (à pédale, à main ou à glissière): Retient-il complètement votre véhicule au démarrage ou dans une pente?
- **LES RÉTROVISEURS:** Sont-ils solidement fixés?
Sont-ils fissurés, écaillés ou ternis?
- **LA DIRECTION:** Le volant est-il facile à déplacer?
Le système de direction est-il bien ajusté?
- **LE PARE-BRISE:** Présente-t-il une ou des craquelures vis-à-vis de vos yeux?
Les systèmes d'essuie-glace et de lave-glace vous permettent-ils une parfaite visibilité?
- **LES PNEUS:** Sont-ils suffisamment gonflés?
Présentent-ils une usure inégale ou anormale?
- **LE SYSTÈME D'ÉCHAPPEMENT:** Fait-il du bruit?
Déterminez-vous des fuites?
- **LES PHARES ET LES FEUX:**
Sont-ils en bon état et dégagés de toute matière obstruante?
- **LES CEINTURES DE SÉCURITÉ:** Quel est l'état des points d'ancrage et de fixation?

ÊTRE PRÉVOYANT DIMINUE LE RISQUE D'ACCIDENT



Si l'on doit admettre que les capacités visuelles, intellectuelles et motrices d'une personne diminuent avec l'âge, ce qui peut accroître le risque d'accident, la pratique de mesures préventives peut grandement réduire ces risques chez le conducteur d'un véhicule.

Voici quelques-unes de ces mesures :

- circuler en dehors des **heures de pointe** ;
- éviter les rues **achalandées** ;
- éviter de circuler la nuit et par **mauvais temps** ;
- choisir** ses heures de conduite ;
- bien **planifier** les longs trajets et prévoir des périodes de repos ;
- vérifier** régulièrement **l'état** de sa voiture.



**ENFIN, DEUX MESURES
COMPLÉMENTAIRES SONT
TRÈS IMPORTANTES :**

**prendre les moyens
pour garder sa bonne
forme physique et
mentale;**

**se soumettre
régulièrement à un
bilan de santé.**

Comme on peut le constater, ces dispositions ne sont pas très exigeantes et surtout elles pourraient contribuer au maintien de votre permis de conduire le plus longtemps possible.

LA MOBILITÉ EST **POSSIBLE** SANS VOITURE

Il est difficile de se préparer à devoir, un jour, renoncer à conduire. Pourtant, le moment vient où l'état physique ne permet plus de conduire avec aisance dans la circulation.

Dans ce contexte, il faut savoir que :

- l'occasion de se faire conduire est toujours présente. Dans le cercle familial, chez les amis et les connaissances, il y a toujours quelqu'un pour rendre service à une personne qui ne conduit pas ;
- les transports publics sont sécuritaires et confortables; ils possèdent de nombreux avantages, bien qu'ils ne soient pas accessibles partout ;
- les trajets peuvent s'avérer plus agréables et plus enrichissants que ceux qui sont effectués en voiture ;
- ils sont peu dispendieux si l'on tient compte du coût réel d'une voiture ;
- certains transporteurs offrent des tarifs préférentiels aux personnes du troisième âge.

- Même sans voiture, les personnes âgées peuvent rester mobiles. Plusieurs aînés effectuent d'ailleurs de longs trajets, que ce soit en autobus, en train, en bateau ou en avion. L'absence du permis de conduire ne les empêche pas de rester actifs et de se déplacer librement. De toute façon, les déplacements en auto peuvent être pénibles pour les personnes qui se sentent moins à l'aise derrière un volant.
- Et pourquoi ne pas circuler à pied? L'exercice est excellent pour la santé!

ACCEPTONS DE RÉFLÉCHIR À TOUS CES AVANTAGES;

la vie ne se termine pas avec l'absence du permis de conduire, bien au contraire.





À LA RÉFLEXION

Que l'on soit jeune ou vieux, l'âge réel ne reflète que très peu l'aptitude à conduire. Certaines personnes peuvent conduire jusqu'à un âge avancé, tandis que d'autres éprouvent des problèmes sérieux très rapidement. En général, les effets de la vieillesse apparaissent lentement, les changements sont à peine perceptibles et l'on s'y habitue, sans trop s'en rendre compte.

Il est donc important de s'interroger de façon régulière sur sa santé, car elle a une influence importante sur sa compétence à conduire. Voici quelques éléments de réflexion à ce sujet ; l'honnêteté dans l'analyse va de soi.

IDENTIFIER VOS PROBLÈMES DE SANTÉ

- Avoir une maladie des yeux
- Faire de la haute ou de la basse pression
- Avoir des étourdissements ou des vertiges
- Être diabétique

IDENTIFIER LES TECHNIQUES DE CONDUITE QUI VOUS POSENT PROBLÈME

- Changer de voie
- Dépasser une voiture
- Effectuer une arrêt complet
- Tourner à gauche à une intersection

IDENTIFIER DES PROBLÈMES LIÉS À VOTRE ENVIRONNEMENT

- Comprendre la signalisation
- Conduire dans la circulation dense
- Conduire sous la pluie ou dans la neige
- Conduire la nuit

IDENTIFIER LE NOMBRE D'ACCIDENTS QUE VOUS AVEZ EUS

- Accidents avec personnes blessées
- Accidents avec dommages matériels

VOTRE KILOMÉTRAGE PARCOURU PAR SEMAINE

- De 1 à 50 km
- Plus de 50 km

Comme vous avez pu le constater, l'aptitude à conduire ne se limite pas à l'analyse de ses problèmes de santé. Il faut considérer plusieurs autres facteurs pour arriver à une conclusion « responsable ».

POUR EN SAVOIR PLUS...

DÉPLIANTS PRODUITS PAR LA SOCIÉTÉ DE
L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC SUR DES
SUJETS TRAITÉS DANS LA PRÉSENTE BROCHURE

Attachez-le à la vie
C-4069

*Conduire, un plaisir que
je veux faire durer ...*
C-3452

*Traverser la rue... un pas
de travers et c'est l'enfer*
C-3480

*Une protection
pour tous...*
C-3553

BROCHURES D'INFORMATION

Conduire au Québec...
**Transports-Québec
et SAAQ**

Guide de la route
**Les Publications
du Québec**

L'alcool au volant...
Comprendre ses effets
C-3074

*Conduire un véhicule
de promenade*
**Les Publications
du Québec**

Guide de sécurité à vélo
C-4055

POUR COMMANDER

Par courrier :
Direction des communications
Société de l'assurance automobile du Québec
333, boulevard Jean-Lesage, O.M.51
Québec (Québec) G1K 8J6

Par téléphone :
à Québec : 418 643-7620
à Montréal : 514 873-7620
ailleurs : 1 800 361-7620, sans frais
(Québec, Canada, États-Unis)

SITE WEB

www.saaq.gouv.qc.ca

*Société de l'assurance
automobile*

Québec

