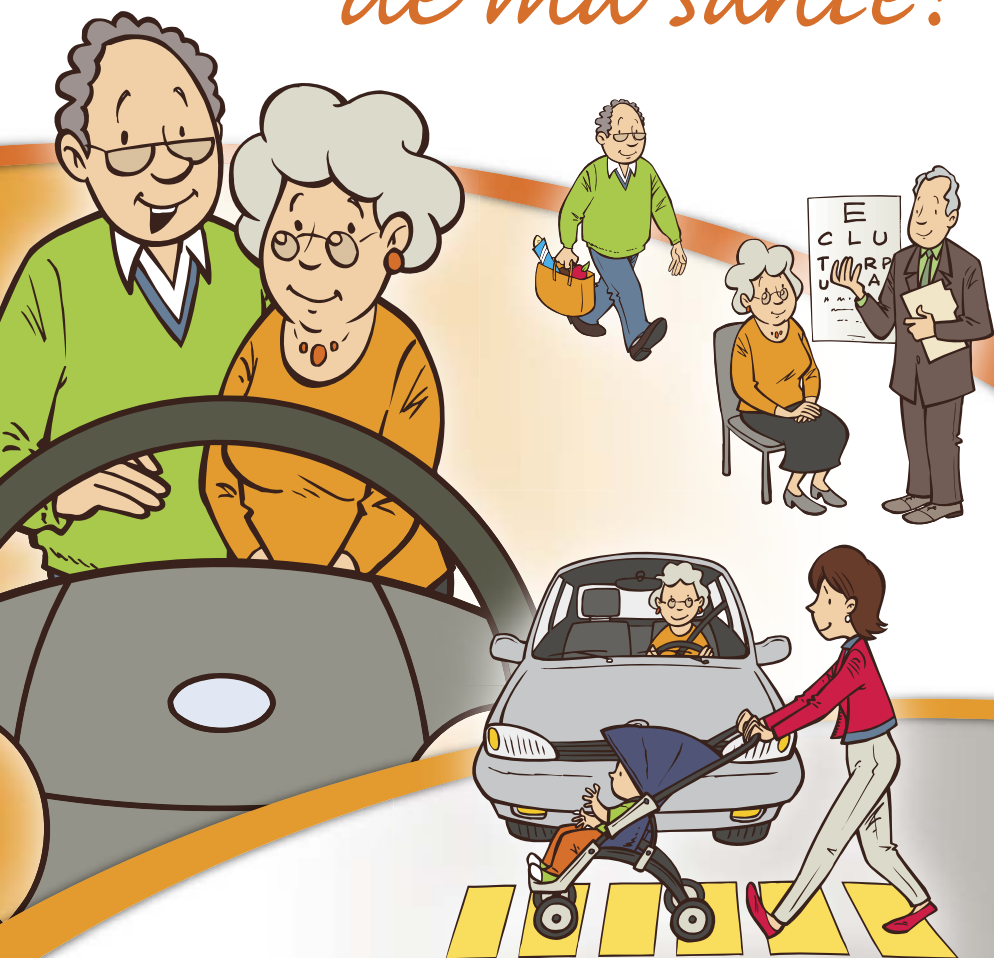


Au volant *de ma santé!*



Québec





AÎNÉS, êtes-vous à risque ?

La conduite automobile est une activité complexe. En fait, plusieurs exigences sont nécessaires pour l'exercer, comme de :

- > bien connaître les règles de sécurité routière et la signalisation ;
- > posséder les habiletés qui permettent d'avoir une bonne technique de conduite, par exemple être capable de manipuler avec facilité tous les mécanismes de contrôle du véhicule de façon efficace ;
- > avoir un bon comportement au volant ;
- > être en bonne santé, tant physique que mentale.

Par exemple, pour conduire, vous devez :

- avoir une bonne vision ;
- être capable de bouger avec facilité toutes les parties de votre corps ;
- exécuter des mouvements avec rapidité et efficacité ;
- avoir une bonne mémoire et un bon jugement. Cela implique, entre autres, d'avoir conscience de ses propres capacités et de ses limites, mais aussi d'être capable d'analyser ce qui se passe autour de soi.

Pour bien conduire, vous devez remplir toutes ces exigences. Sinon, comme titulaire de permis de conduire, vous pouvez mettre en danger votre sécurité et celle des autres usagers de la route. Lorsqu'il y a un risque possible, vous ne pouvez plus conserver le privilège de conduire.



Comme conducteur, éprouvez-vous des difficultés ou des problèmes avec l'un ou l'autre des points suivants ?

- Vous êtes limité dans vos mouvements lorsque vous êtes au volant ?
- Vous êtes confus lorsque vous devez vous engager sur une route ou en sortir ?
- Vous ne vous souvenez plus du parcours que vous empruntez régulièrement ?
- Vous réagissez au dernier moment pour arrêter à une intersection ?
- Vous avez besoin d'un passager pour vous aider dans votre conduite ?
- Vous éprouvez de la difficulté à céder le droit de passage ?
- Vous avez de la difficulté lorsque vous devez reculer votre véhicule ?
- Vous n'êtes pas capable de lire ou de comprendre des panneaux de signalisation ou des indications sur la route ?



- Vous vous faites klaxonner ou interpeller régulièrement par les autres conducteurs que vous rencontrez sur la route ?
- Vous avez reçu de vos proches des commentaires sur leurs inquiétudes lorsque vous prenez le volant ?
- Vous voyez certaines personnes hésiter à monter en voiture avec vous ou refuser de le faire ?
- Vous avez de petits accrochages de temps en temps ?

Si vous avez répondu oui à une ou à plusieurs de ces questions, il serait important :

- > d'en parler avec vos proches ;
- > de consulter un professionnel de la santé ;
- > de rafraîchir vos connaissances ou de revoir vos techniques de conduite ;
- > ou même, de choisir d'autres moyens de vous déplacer.



Prenez de bonnes habitudes de vie

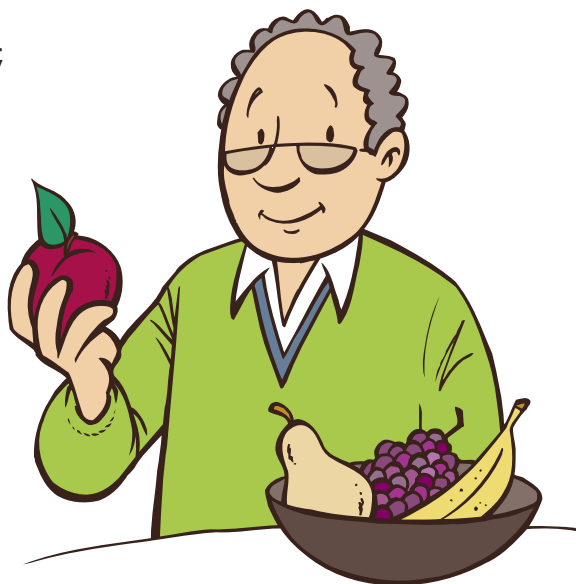
Certaines habitudes de vie peuvent vous aider à maintenir une bonne santé, tant physique que mentale. Un bon état de santé est une condition essentielle pour conserver son permis de conduire.

C'est pourquoi, vous devez :

- > consulter régulièrement votre médecin et tout autre professionnel de la santé qui peut vous aider à régler tout problème de santé;
- > ne pas fumer;
- > bien vous reposer;
- > éviter la surconsommation d'alcool;
- > respecter toute médication qui vous a été prescrite;
- > stimuler votre cerveau par la lecture, les mots croisés ou les jeux de société.
- > faire de l'exercice régulièrement;
- > bien manger;
- > surveiller votre poids;



6

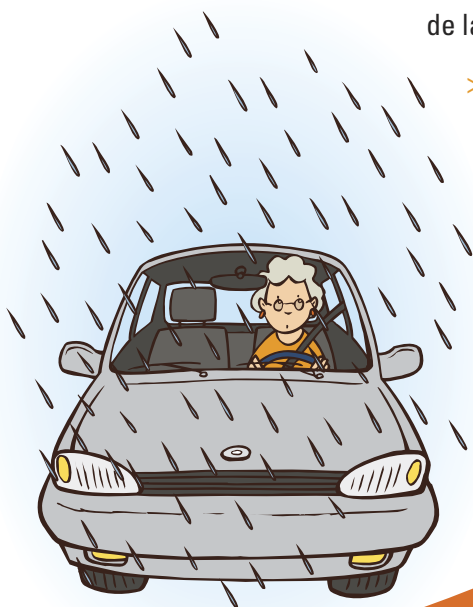


Changez vos habitudes de conduite

Lorsque votre santé se détériore, il peut être possible, selon la nature du problème, de continuer à conduire de façon sécuritaire. Vous devez cependant penser à changer vos habitudes de conduite.

À cet effet, vous pouvez :

- > circuler en dehors des heures de pointe;
- > planifier les longs trajets et prévoir des périodes de repos;
- > conduire dans des endroits familiers;
- > éviter de conduire la nuit et par mauvais temps;
- > éviter de conduire lorsque vous ne vous sentez pas bien ou que vous prenez des médicaments qui peuvent diminuer votre concentration ou occasionner de la somnolence;
- > choisir une voiture qui peut vous faciliter la tâche (transmission automatique, équipement électrique, etc.).



Faites le point

Malgré toutes vos bonnes habitudes, votre état de santé peut vous obliger, un jour ou l'autre, à arrêter de conduire. Pour certaines personnes, cela survient brusquement alors que pour d'autres, cela peut se faire de façon progressive. Dans tous les cas, le fait de devoir arrêter de conduire demande une réflexion, car chaque personne a une responsabilité face à la sécurité routière.



Il ne faut pas hésiter à se poser la question suivante : suis-je encore un conducteur qui peut prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant me blesser ou blesser les autres personnes que je croise sur ma route ? Lorsqu'il n'est plus possible de répondre oui à cette question, il faut se tourner vers d'autres solutions pour ses déplacements. Il s'agit d'une décision très difficile à prendre. C'est pourquoi, il est si important de s'y préparer en y réfléchissant à l'avance et en s'informant sur les divers moyens de se déplacer dans son milieu lorsque viendra le temps d'abandonner la conduite.

8

Le fait d'arrêter de conduire peut entraîner le sentiment que vous ne pourrez plus participer à la vie sociale et que vous vous retrouverez isolé parce que vous n'avez plus votre moyen de transport habituel pour vous déplacer. C'est pourquoi, il est si important de s'y préparer en étudiant toutes les solutions de rechange à la conduite qui s'offrent à vous.

Les solutions de rechange

Pour certains, le covoiturage avec des membres de la famille ou avec des amis sera la solution. Pour ceux qui habitent les grandes villes, ce sera les services d'autobus. Pour d'autres, le taxi ou le service de transport adapté pourront être des options pas plus coûteuses que l'entretien d'un véhicule automobile. Par exemple, saviez-vous qu'en 2005, si vous aviez un véhicule Chevrolet Cavalier Z24 de l'année 2005, avec 4 cylindres de 2,4 litres, et que vous parcouriez 12 000 kilomètres par année, le coût de fonctionnement et d'amortissement par année était de 8 502\$ (données basées sur le prix de l'essence à 86,9¢ le litre)?

Certaines personnes préféreront les services d'accompagnement offerts par des organismes communautaires de leur région. Enfin, quelques personnes déménageront pour se rapprocher des services et de leurs proches.



Si vous avez 75 ans et plus

Vous avez un permis de conduire de classe 5, 6A, 6B, 6C, 6D ou 8 ? La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) exige que vous vous soumettiez à une évaluation médicale et visuelle effectuée par des professionnels de la santé lorsque vous atteignez l'âge de 75 ans, 80 ans et tous les deux ans par la suite.

À cet effet, la SAAQ vous fait parvenir une lettre explicative avec les formulaires à faire remplir. Une fois ces formulaires remplis et signés par les professionnels de la santé concernés, conservez-en une copie avant de les retourner à la SAAQ dans les 90 jours suivant la réception de la lettre.



Dès que la SAAQ aura reçu les formulaires que vous lui aurez retournés, elle vous fera parvenir une autre lettre vous informant de sa décision. Notez bien que si vous décidez de ne pas retourner à la SAAQ les formulaires exigés, votre permis de conduire pourrait être suspendu.

10

Il est bon de savoir que très peu de personnes voient leur permis de conduire suspendu à la suite de cette évaluation. Cependant, pour plusieurs, des conditions sont ajoutées à leur permis de conduire comme :

- > conduire de jour seulement;
- > porter des verres correcteurs pour conduire;
- > ne pas conduire sur l'autoroute.

Le saviez-vous ?

Le Code de la sécurité routière (CSR) oblige tout titulaire d'un permis de conduire à informer la SAAQ de tout changement de son état de santé dans les 30 jours qui suivent ce changement. Pour ce faire, le titulaire peut :

- > se rendre dans un centre de services de la SAAQ ;
- > communiquer par écrit ou par téléphone avec la SAAQ ;
- > demander à un professionnel de la santé un rapport d'évaluation médicale, puis le retourner à la SAAQ ;
- > remplir la partie « Déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel (DMDF) », qui apparaît sur l'avis de renouvellement de son permis de conduire.



Parlez-en

Il existe dans votre milieu plusieurs personnes-ressources que vous pouvez consulter ou avec qui vous pouvez échanger sur votre conduite automobile. Par exemple, vous pouvez :

- > en parler avec un professionnel de la santé : votre médecin, un médecin spécialiste, un optométriste, un ergothérapeute, etc. ;
- > contactez votre centre de santé et de services sociaux pour obtenir des conseils qui vous aideront à maintenir de bonnes habitudes de vie ;
- > communiquer avec la SAAQ pour plus d'information.

Vous pouvez aussi :

- > rafraîchir vos connaissances et vos techniques de conduite auprès d'organismes travaillant dans le domaine de la sécurité routière ;
- > consulter de la documentation sur le sujet, que ce soit à votre bibliothèque municipale ou dans des sites Web comme celui de la SAAQ (www.saaq.gouv.qc.ca), où vous pouvez, entre autres, tester vos connaissances sur la sécurité routière et la conduite automobile.



CONJOINT, FAMILLE, AMIS, restez vigilants.

Il est possible qu'en raison de ses problèmes de santé, un conducteur âgé ne soit plus capable d'évaluer sa capacité de conduire de façon sécuritaire. L'entourage doit donc rester vigilant.

Autant que possible, il faut laisser au conducteur la responsabilité de décider s'il doit cesser de conduire. Cependant, il est bon de savoir que tout conducteur n'est pas nécessairement prêt à arrêter de conduire.

Pour convaincre un âgé d'arrêter de conduire, il est souvent souhaitable et essentiel de demander à un proche comme un bon ami, le conjoint ou encore le fils ou la fille de l'âgé, de le faire.

Il existe différentes façons d'aborder cette question avec un conducteur. Le choix du type d'approche se fera selon la réceptivité de la personne concernée et l'urgence ou non de la situation. On peut :

- > être direct, adopter une approche franche (par exemple : « Tu dois faire évaluer ton état de santé avant d'avoir un accident »);
- > employer le raisonnement et la compassion (par exemple : « Je ne voudrais surtout pas qu'il t'arrive un accident, je tiens à toi »);
- > trouver une raison lorsque c'est vraiment nécessaire et urgent (par exemple : « Ta voiture n'est plus sécuritaire... Les freins sont dangereux... »).

Enfin, si l'âgé refuse toute action, demandez de l'aide en consultant votre centre de santé et de services sociaux ou en rapportant les faits à la SAAQ.



Le saviez-vous ?

Toute personne qui a des raisons de croire que sa vie est menacée par un conducteur qui présente des signes évidents d'insécurité peut, de façon anonyme, en aviser la SAAQ en décrivant les faits dont elle a été témoin. Si elle ne connaît pas le conducteur, elle n'a qu'à le décrire en mentionnant le moment où elle a été témoin de l'incident et en indiquant le numéro de la plaque d'immatriculation du véhicule conduit par cette personne.



Pour nous joindre

Par Internet

www.saaq.gouv.qc.ca

Par téléphone

Québec

418 643-7620

Montréal

514 873-7620

Ailleurs (Québec, Canada, États-Unis)

1 800 361-7620 (sans frais)

Par téléscripteur

Personnes sourdes ou malentendantes

Montréal

514 954-7763

Ailleurs au Québec

1 800 565-7763 (sans frais)

Par la poste

Société de l'assurance automobile
du Québec

C. P. 19600, succursale Terminus
Québec (Québec) G1K 8J6

En personne

À l'un de nos centres de services.
Avant de vous déplacer, téléphonez-
nous. Dans la majorité des cas, vous
pourrez obtenir l'information désirée.

English copy available on request.



Société de l'assurance
automobile

Québec

