



Formation de groupe pour
conducteurs âgés

Table des matières

1.	Introduction.....	1
2.	Points forts des conducteurs âgés.....	1
3.	Effets du vieillissement.....	2
4.	Effets possibles des médicaments sur la conduite automobile.....	6
5.	Bonnes pratiques pour maintenir la bonne capacité de conduire un véhicule automobile.....	8
6.	Plan d'action personnalisé.....	8
7.	Cycle sécuritaire de conduite automobile.....	14
8.	Situations à risque élevé.....	15
9.	Importance des panneaux routiers.....	19
10.	Solutions de rechange à la conduite automobile.....	21
11.	Points à ne pas oublier.....	24
12.	Renseignements supplémentaires.....	25
13.	Notes individuelles et liste de médicaments.....	26

1. Introduction



Objet

Bienvenue à la séance de formation de groupe pour conducteurs âgés du ministère des Transports de l'Ontario. Voici les objectifs de cette séance :

- ▶ **Tabler sur vos points forts en tant que conducteurs du troisième âge**
- ▶ **Parler des effets du vieillissement sur la conduite automobile**
- ▶ **Vous aider à faire face aux situations particulièrement inquiétantes**
- ▶ **Examiner certaines règles de la route et les panneaux de signalisation**
- ▶ **Vous aider à conduire prudemment aussi longtemps que possible, mais aussi**
- ▶ **Vous aider à décider du moment de réduire ou d'arrêter la conduite d'un véhicule**



Livret du participant

Ce livret est à vous et vous devriez le garder. Il contient des renseignements importants sur la séance de formation et que vous pourriez revoir chez vous. En outre, il vous aide à créer votre propre plan d'action pour vous permettre de conduire votre véhicule en toute sécurité.

2. Points forts des conducteurs âgés

- ▶ **Jugement** – Le meilleur jugement vient avec l'expérience. L'histoire nous rappelle l'existence de nombreux chefs qui ont fait leurs meilleures contributions tard dans la vie. De nombreux chefs actuels dans le monde sont dans la soixantaine et d'autres sont encore plus âgés.

- ▶ **Expérience** – Les personnes âgées possèdent une riche expérience. Lorsque nous atteignons l'âge de 80 ans, nous aurions – pour la plupart d'entre - déjà conduit pendant de nombreuses années, sur toutes sortes de chaussées et dans toutes les situations.
- ▶ **Vitalité** - Les personnes âgées vivent maintenant plus longtemps et sont en meilleure santé et plus actifs.
- ▶ **Responsabilité** – En tant que groupe, les personnes âgées sont très responsables. Elles ont un taux peu élevé de conduite avec facultés affaiblies.
- ▶ **Capacité à s'adapter** - Les personnes âgées ont démontré qu'elles peuvent s'adapter aux nombreux changements qui ont eu lieu sur les routes et les véhicules automobiles au cours des années. De nombreuses personnes âgées changent aussi leurs habitudes de conduite automobile. Exemple : décider de ne pas conduire la nuit ou par mauvais temps ou encore lorsque la circulation est intense. Cette capacité à s'adapter est très importante à mesure que nous découvrons les effets du vieillissement.

3. Effets du vieillissement

Se connaître soi-même

Nous avons tous des capacités et des compétences différentes en matière de conduite automobile. Tous les conducteurs doivent être conscients de leurs points forts et de leurs limites pour prendre de bonnes décisions (comme le fait de décider quand et où conduire un véhicule).

Le point important est de connaître votre propre niveau de compétence.

En vieillissant, nous connaissons tous certains changements dans notre corps. Un grand nombre de ces changements n'ont pas une incidence grave sur notre vie quotidienne en général mais ils peuvent porter atteinte à notre capacité de conduire un véhicule automobile.

Saviez-vous que les conducteurs prennent souvent entre 8 et 12 décisions chaque kilomètre ou la moitié d'un mille? Parfois, vous avez moins d'une demi-seconde pour prendre une décision.

Cela signifie que même les changements liés à l'âge peuvent faire une grande différence dans les décisions portant sur la conduite automobile. Savoir davantage sur la manière dont le vieillissement a une incidence sur la conduite automobile est la première étape pour pouvoir conduire plus longtemps.

Cette partie du livret vous aide à penser à certains des changements physiques les plus importants (vision, ouïe, mouvement et temps de réaction) qui peuvent avoir une incidence sur la capacité de conduire un véhicule à mesure que nous avançons en âge.

Vision

Les changements graduels dans la vision à mesure que nous vieillissons peuvent mener à des problèmes :

- ▶ **Vision moins claire (notamment la nuit ou au lever et au coucher du soleil)**
- ▶ **Jugement de la distance**
- ▶ **Sensibilité à l'éblouissement (comme la pluie et la lumière sur le pare-brise)**

Votre vision est évaluée au renouvellement de votre permis de conduire pour veiller à ce qu'elle réponde aux normes de la conduite automobile. Si vous avez l'un de ces problèmes, consultez votre médecin.

Rappelez-vous que vous devez tourner votre tête ou corps pour vérifier l'angle mort et voir ce qui vous entoure.

Les troubles médicaux peuvent aussi avoir une incidence sur votre vision. À 75 ans, presque la moitié d'entre nous aura des cataractes anticipées et une personne sur quatre aura une cataracte évoluée. La cataracte entraîne l'opacité du cristallin et peut sérieusement nuire à votre capacité de conduire. La bonne nouvelle est que le problème peut aujourd'hui être facilement réglé.

D'autres troubles visuels peuvent mener à une vision réduite, voire la cécité comme le glaucome et la dégénérescence maculaire (perte de la vision fine et précise). Si le glaucome est détecté à une période préliminaire, il peut être bien traité dans la plupart des cas. Il y a de nouveaux traitements efficaces pour de nombreuses personnes qui souffrent de dégénérescence maculaire. Les examens réguliers de la vision peuvent détecter ces problèmes.

L'ouïe

À l'âge de 65 ans, le tiers de la population connaît une certaine perte de l'ouïe. La perte graduelle de l'ouïe augmente avec l'âge. Les problèmes médicaux (comme l'acouphène ou le bourdonnement dans les oreilles et les infections) peuvent aussi réduire l'acuité auditive. Les examens réguliers de l'ouïe peuvent détecter ces problèmes. La bonne nouvelle est que de meilleurs appareils auditifs sont mis au point régulièrement.

La perte de l'acuité auditive peut réduire la capacité d'une personne à entendre les klaxons, les sirènes et les freins. Vous devez vous fier aussi à votre vision davantage pour compenser la perte de l'acuité auditive.



Souplesse, mouvement et vigueur

À mesure que nous vieillissons, certaines parties de notre corps deviennent souvent plus rigides et moins souples, notamment le cou, les épaules, les bras et le tronc. Le manque de souplesse a une incidence sur notre capacité à :

- ▶ **Vérifier l'angle mort**
- ▶ **Surveiller la circulation et les piétons aux intersections**
- ▶ **S'insérer dans le flot des voitures**
- ▶ **Céder le droit de passage, reculer et stationner**

En vieillissant, de nombreuses personnes ont de l'arthrite. L'ostéoarthrite, la forme la plus courante d'arthrite, affecte les articulations du corps causant ainsi des enflures et des douleurs. L'arthrite rhumatoïde est moins courante mais cause plus de douleur. Les deux formes d'arthrite peuvent limiter le mouvement. L'ostéoporose (maladie des os) rend également les mouvements plus difficiles et plus douloureux.

Comme la souplesse ou le mouvement, la vigueur a aussi tendance à diminuer avec l'âge, notamment si les gens ne sont pas physiquement actifs.

La vigueur des bras est importante pour le contrôle sécuritaire du volant, notamment lorsque vous devez faire un mouvement rapide ou soudain. La force dans les jambes est importante pour appuyer sur les pédales de frein et d'accélération, surtout lorsque des actions rapides sont requises.

La bonne nouvelle est que la souplesse, la force et le temps de réaction peuvent être améliorés en faisant régulièrement de l'exercice physique.

Temps de réaction et concentration

Avec l'âge, nous pouvons aussi connaître des changements graduels dans :

- ▶ **Le temps de réaction ou de réponse (plus lent)**
- ▶ **Concentration (on est plus facilement distrait)**
- ▶ **Coordination (moins bonne)**



Les problèmes médicaux comme la maladie de Parkinson et les accidents vasculaires cérébraux peuvent avoir des effets considérables sur le temps de réaction, la concentration et la coordination.

Lorsque vous avez le choix, il est toujours recommandé d'éviter les situations où la circulation est intense.

4. Effets possibles des médicaments sur la conduite automobile

- ▶ **Endormissement**
- ▶ **Étourdissement**
- ▶ **Vision trouble**
- ▶ **Difficulté à se concentrer et à rester éveillé**
- ▶ **Confusion**
- ▶ **Absence de mémoire**
- ▶ **Difficulté à suivre une ligne continue (à rester dans la bonne voie)**

Si vous avez l'un de ces symptômes, vous ne devriez pas conduire. Attendez de vous sentir en meilleure forme, prenez un taxi ou demandez à quelqu'un de vous amener à l'endroit où vous voulez aller. Si vous avez l'un de ces effets secondaires, mettez-vous au bord de la route et reposez-vous. Parlez à votre médecin des troubles que vous avez.

Certains médicaments (comme les calmants, les antidépresseurs, les somnifères et certains médicaments antidouleur) causeront probablement les symptômes susmentionnés et affecteront la capacité à conduire un véhicule automobile. Certains antihistamines (contre les allergies et la fièvre des foins) ainsi que les remèdes contre les rhumes et la grippe peuvent aussi vous endormir.

Non seulement les médicaments d'ordonnance mais aussi les produits que vous pouvez acheter directement sur les étagères (comme les remèdes dits "naturels" ou à base de plantes médicinales), peuvent créer des effets secondaires. Les médicaments en vente libre peuvent avoir aussi des interactions avec les effets des médicaments sur ordonnance que vous prenez.



Lisez toujours attentivement les étiquettes de mise en garde! Si vous hésitez, demandez l'avis du pharmacien.

Pourquoi les personnes âgées doivent faire très attention?

- ▶ **Les personnes âgées ont tendance à prendre plus de médicaments**
- ▶ **Le risque d'effets secondaires et d'interactions augmente avec le nombre de médicaments pris**
- ▶ **Avec l'âge, le corps réagit de manière différente. Le corps a besoin de plus de temps pour dissoudre un médicament ou s'en débarrasser**
- ▶ **Ce principe s'applique aussi à l'alcool. Même si les personnes âgées ont tendance à consommer moins d'alcool en vieillissant, le conducteur a ses facultés affaiblies en consommant moins d'alcool. Le mélange d'alcool et de certains médicaments peut être très dangereux**
- ▶ **D'autres facteurs, comme les problèmes médicaux, peuvent modifier la réaction du corps à l'alcool et à certains médicaments**

Discutez des effets possibles de chaque médicament que vous prenez (les médicaments sur ordonnance et sans ordonnance) avec votre médecin. Demandez-lui si le médicament peut avoir des effets secondaires possibles sur votre conduite automobile.

Liste des mesures spécifiques à prendre au sujet des médicaments

Toutes les personnes âgées devraient garder une liste à jour de tous les médicaments (sur ordonnance et sans ordonnance) qu'elles prennent. Si vous n'avez pas déjà une telle liste, vous trouverez à la fin du présent livret un tableau pratique que vous pourrez découper. Gardez une copie de la liste avec vous dans votre sac ou portefeuille ainsi que dans le compartiment à gants de votre véhicule.

Prenez cette liste lorsque vous verrez votre médecin et pharmacien et examinez-la avec eux. Si vous ressentez des effets secondaires négatifs, notamment lorsque vous prenez un nouveau médicament, informez-en votre médecin et pharmacien. Ils pourraient vous suggérer certaines options (comme prendre le médicament la nuit plutôt que le matin). N'arrêtez jamais un médicament et ne changez jamais la dose d'un médicament sans en parler au préalable avec votre médecin ou pharmacien.

5. Bonnes pratiques pour maintenir la bonne capacité de conduire un véhicule automobile

À mesure que nous vieillissons, nous devons porter une attention particulière à ce qui nous entoure. Le manque de souplesse du cou et du tronc peut se révéler un obstacle pour voir ce qui nous entoure. Pour maintenir la bonne capacité de conduire un véhicule automobile, il est important :

- ▶ **D'avoir des examens médicaux régulièrement ainsi que des examens de la vue et de l'ouïe**
- ▶ **De prendre soin de notre corps (bien se nourrir et dormir suffisamment)**
- ▶ **Demeurer physiquement actif**
- ▶ **Demeurer mentalement actif**
- ▶ **Surveiller les effets des médicaments et de l'alcool**

Les examens médicaux complets qui sont faits régulièrement, y compris la mise à jour des médicaments, sont nécessaires pour repérer et traiter les éventuels problèmes médicaux. Une bonne nutrition, une période suffisante de sommeil et des activités mentales (lecture, mots croisés ou des jeux de cartes) peuvent nous aider à mieux nous concentrer et à mieux conduire.

Les exercices réguliers renforcent la souplesse, la vigueur, l'équilibre et la coordination. Ils nous aident à prévenir les chutes et à mieux conduire!

La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à faire des exercices et vous remarquerez une différence immédiate dans votre état. Pour avoir un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour les aînés, consultez le verso du présent livret. De plus, songez à vous joindre à une classe d'exercices physiques pour personnes âgées dans votre localité ou centre pour personnes âgées. Il y a de nombreux cours d'amusement (comme les exercices aquatiques, le tai chi, le yoga, la danse) et vous pourrez choisir celui qui vous convient.

6. Plan d'action personnalisé

Le fait d'être conscient de nos propres capacités est un élément clé de la sécurité routière (la nôtre ainsi que celle des passagers et autres conducteurs).

En vieillissant, de nombreuses personnes changent leurs habitudes de conduite automobile sans s'en rendre compte. D'autres, toutefois, omettent de remarquer les changements qu'ils connaissent et qui ont une incidence sur leur capacité à conduire un véhicule automobile. Cette partie vous donne des conseils qui vous permettront de faire face à diverses difficultés portant sur la conduite automobile.

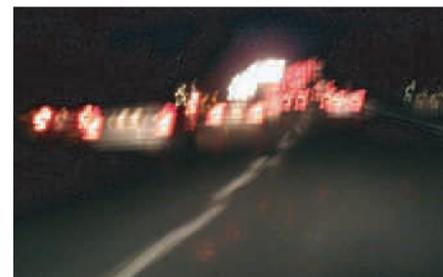
Votre instructeur vous fera subir cet exercice. Lorsque vous arriverez à la maison, vous devriez honnêtement évaluer votre capacité et préparer votre plan d'action personnel sur la conduite automobile.

1. Encerclez chaque déclaration (ou problème) qui s'applique à vous.
2. Encerclez les conseils ci-dessous qui, selon vous, sont les plus utiles.

Vision nocturne et éblouissement

Une vision nocturne réduite peut être un obstacle pour bien lire les panneaux routiers et voir les piétons et les cyclistes.

1. Trouvez-vous difficile de conduire la nuit?
2. Est-ce que l'éblouissement causé par le soleil ou d'autres véhicules vous gêne?
3. Devez-vous ralentir pour lire les panneaux routiers qui ne sont pas familiers?



Conseils :

- ▶ Évitez de conduire la nuit
- ▶ Si vous devez conduire la nuit, accordez 5 minutes à vos yeux pour qu'ils s'ajustent
- ▶ Évitez l'éblouissement en regardant à droite de la chaussée plutôt que directement dans le flux des véhicules qui arrivent
- ▶ Conduisez sur des routes bien éclairées dans la mesure du possible
- ▶ Faites régulièrement des examens de la vision
- ▶ Gardez toujours dans un état propre votre pare-brise, l'intérieur des fenêtres et les phares
- ▶ Portez des lunettes de soleil de bonne qualité
- ▶ Allumez vos phares 30 minutes avant le coucher du soleil
- ▶ Portez toujours les lunettes qui correspondent à votre dernière ordonnance. Ne portez pas les lunettes d'une autre personne.

Vision latérale et souplesse

À mesure que nous vieillissons, nous devons porter plus d'attention à ce qui nous entoure. Le manque de souplesse du cou et du tronc peut se révéler un obstacle pour voir ce qui nous entoure.

1. **Trouvez-vous qu'il vous est difficile de vérifier votre angle mort?**
2. **Êtes-vous parfois surpris de voir des véhicules apparaître à côté de vous?**
3. **Vous arrive-t-il de ne pas remarquer des personnes qui marchent ou qui sont à vélo aux intersections?**



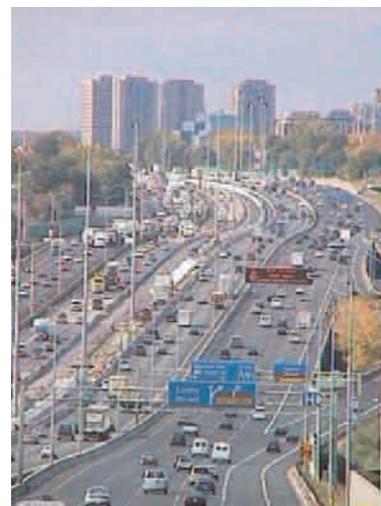
Conseils :

- ▶ **Faites régulièrement des exercices d'assouplissement**
- ▶ **Surveillez ce qui se passe des deux côtés du véhicule et au loin devant vous**
- ▶ **Vérifiez les miroirs régulièrement. Réduisez votre angle mort de gauche en ajustant les rétroviseurs extérieurs. Premièrement, penchez votre tête du côté de la fenêtre, ajustez votre rétroviseur vers l'extérieur de manière à ce que lorsque vous regardez le bord intérieur vous pouvez voir à peine le côté de votre véhicule. Si vous utilisez un rétroviseur à grand angle, essayez-le avant de conduire sur la route**
- ▶ **Ne conduisez pas dans l'angle mort d'autres véhicules**
- ▶ **Vérifiez toujours derrière vous avant de reculer**
- ▶ **Surveillez les piétons aux intersections. Rappelez-vous qu'ils ont le droit de priorité. Surveillez aussi les panneaux, notamment les panneaux de passage de piétons et des zones scolaires.**
- ▶ **Évitez de reculer dans les stationnements dans la mesure du possible**
- ▶ **Stationnez votre voiture de manière à ce que vous pourrez sortir de votre place en conduisant en avant**

Juger et réagir

La difficulté de juger de la distance et les temps de réaction plus lents peuvent vous empêcher de rouler avec le flux rapide de la circulation.

1. **Trouvez-vous difficile de sortir du flux de circulation lorsque le débit est intense?**
2. **Trouvez-vous qu'il est difficile de juger de la distance et de la vitesse des autres véhicules?**
3. **Trouvez-vous que les choses arrivent trop rapidement pour que vous puissiez prendre les bonnes décisions en matière de conduite automobile?**



Conseils :

- ▶ **Gardez un espace-tampon autour de votre véhicule**
- ▶ **Demeurez 3 secondes en temps de déplacement derrière la voiture devant vous**
- ▶ **Ralentissez en cas de mauvais temps ou pour tenir compte de l'état de la chaussée**
- ▶ **Freinez doucement et graduellement**
- ▶ **Assurez-vous que vos pneus avant sont pointés directement devant vous en attendant de tourner à gauche**
- ▶ **Faites 3 virages à droite plutôt qu'un virage à gauche**
- ▶ **Préparez à l'avance votre voyage**
- ▶ **Regardez dans votre rétroviseur lorsque vous freinez**
- ▶ **Demeurez mentalement actif (casse-tête ou mots croisés)**
- ▶ **Évitez de conduire par mauvais temps**
- ▶ **Évitez la circulation intense et la conduite sur les autoroutes**
- ▶ **Conduisez à la limite de vitesse; la conduite automobile trop lente n'est pas sécuritaire**
- ▶ **Conduisez sur des routes prévoyant une limite de vitesse inférieure**
- ▶ **Conduisez dans la voie de droite dans la mesure du possible**
- ▶ **Signalez vos intentions bien à l'avance**
- ▶ **Regardez souvent dans vos rétroviseurs**

Concentration

Le manque d'attention, même s'il est court, peut faire manquer des renseignements importants comme des feux de signalisation, des panneaux d'arrêt et l'état de la circulation.

1. **Vous arrive-t-il de vous perdre en conduisant?**
2. **Changez-vous parfois de voie ou vous incorporez-vous dans le flot des voitures sans regarder?**
3. **Avez-vous tendance à conduire plus rapidement ou plus lentement que les autres voitures?**
4. **Êtes-vous distrait ou perdez-vous l'attention en conduisant?**



Conseils :

- ▶ **Ne laissez pas les passagers, ni la radio ni le téléphone cellulaire vous distraire**
- ▶ **Songez à conduire au milieu de la matinée, lorsque vous êtes bien reposé, lorsque la circulation est faible et qu'il y a peu d'éblouissement**
- ▶ **Planifiez votre itinéraire de manière à faire moins de déplacements**
- ▶ **Évitez les rues où la circulation est intense**
- ▶ **Prenez des pauses fréquemment et arrêtez-vous pour vous étirer et marcher**
- ▶ **Laissez quelqu'un d'autre conduire lorsque vous êtes fatigué ou arrêtez-vous pour vous reposer**
- ▶ **Évitez de conduire sur des routes que vous ne connaissez pas bien**
- ▶ **Lorsque vous reculez, assurez-vous d'avoir mis le bon rapport de transmission et que votre pied est posé sur la bonne pédale**

- ▶ **Ne conduisez pas lorsque vous avez une contrariété**
- ▶ **Ne conduisez pas dans des situations qui vous rendent nerveux**
- ▶ **Regardez toujours dans votre rétroviseur et par-dessus votre épaule avant de changer de voie ou de vous incorporer dans le flot des voitures**

Autres conseils utiles

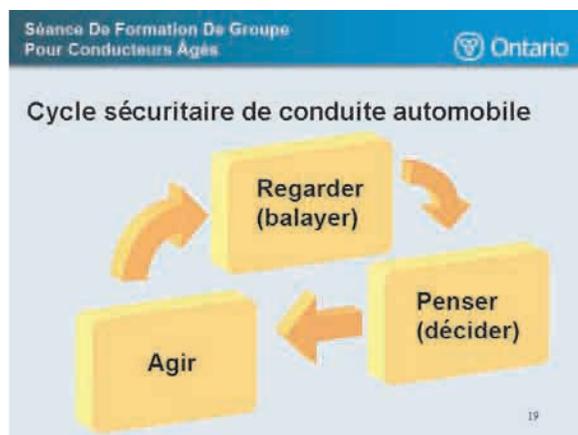
Durant la discussion en classe, votre groupe peut avoir donné d'autres conseils. Écrivez les conseils qui vous semblent les plus utiles.

Il est important de garder à jour le plan d'action personnel sur la conduite automobile sécuritaire. En vieillissant, vous connaîtrez d'autres changements. Vous devez continuer à vous tenir au courant de ce que vous pouvez faire pour conduire en toute sécurité.

Plus vous avez des difficultés, plus il devient important d'examiner votre conduite automobile et d'en parler avec votre médecin, votre famille et vos amis.

Il appartient aux conducteurs de faire des changements pour améliorer leur conduite automobile.

7. Cycle sécuritaire de conduite automobile



Regarder (balayer)

Regarder (ou balayer) signifie porter attention à tout ce qui vous entoure, y compris ce que les autres conducteurs font. Vous devriez toujours être conscient de ce qui se passe devant vous, derrière vous et des deux côtés de votre véhicule. Rappelez-vous de garder les yeux fixés sur la route à une certaine distance devant vous. En vieillissant, nous avons tendance à nous concentrer sur la route juste devant nous. Plus tôt nous voyons ou entendons un problème, plus nous avons du temps de réagir. Voici quelques exemples des points à surveiller : les feux de freinage du véhicule devant vous, un véhicule de secours à l'intersection devant vous, un véhicule devant vous qui fait un virage, un klaxon ou des panneaux routiers et feux de circulation.

Décider

Maintenant que vous êtes pleinement conscient de ce qui arrive sur la route, vous devez interpréter ces événements et décider comment vous devriez y répondre compte tenu de ce que vous voyez et entendez. Par exemple : pourquoi la voiture devant vous a-t-elle freiné? Devez-vous aussi ralentir? À quelle distance se trouve le véhicule derrière vous? Est-ce une sirène que vous entendez? De quel côté vient-elle?

Agir

Enfin, vous devez agir. Par exemple, lorsque vous apercevez une intersection devant vous avec un panneau d'arrêt, vous devrez regarder dans votre rétroviseur et poser graduellement votre pied sur les freins pour vous arrêter complètement à une distance sécuritaire derrière le véhicule devant vous.

L'adoption d'une démarche proactive à l'égard de la conduite automobile peut faire une différence réelle

8. Situations à risque élevé

Les jeunes conducteurs ont le nombre le plus élevé de collisions. Les personnes âgées de 80 ans et plus occupent la deuxième place en fonction du temps de conduite automobile.

Comme les personnes âgées sont plus fragiles, elles sont plus portées à se blesser ou décéder à la suite d'une collision entre véhicules automobiles.

Les personnes âgées ont également tendance à être davantage impliquées dans certains genres de collisions. En étant conscient du problème, vous pouvez élaborer des stratégies pour éviter de faire face à ces situations.

Voici certains des domaines qui présentent une préoccupation particulière :

- ▶ **Reculer**
- ▶ **Les intersections**
- ▶ **Tourner (notamment les virages à gauche)**
- ▶ **Céder le droit de priorité**
- ▶ **Garder une distance entre votre véhicule et celui qui est devant vous**
- ▶ **Entrer et sortir des routes et s'incorporer dans le flot des voitures**
- ▶ **Maintenir la position et la vitesse dans la voie**
- ▶ **Lire les panneaux routiers**
- ▶ **Porter attention aux feux de circulation et aux panneaux d'arrêt**
- ▶ **Réagir rapidement à des situations**

Bien que la conduite automobile puisse parfois présenter des défis, la bonne nouvelle est que vous pouvez beaucoup faire pour assurer votre propre sécurité et celle des autres tout en profitant des avantages de la conduite automobile. Outre les conseils déjà indiqués, la connaissance des règles de la route est la clé à la sécurité dans la conduite automobile.

Les exemples ci-dessous sont pris du *Guide officiel de l'automobiliste*, publié par le ministère des Transports de l'Ontario. Il s'agit du guide dans lequel vous avez étudié pour faire votre examen écrit.

Gardez une copie du *Guide officiel de l'automobiliste* à portée de la main, Le guide contient beaucoup plus de conseils pratiques portant sur la conduite automobile que ceux qui sont donnés dans le présent livret.

Reculer

Lorsque vous reculez (ou lorsque vous conduisez dans un terrain de stationnement), rappelez-vous ce qui suit :

- ▶ **Déplacez-vous lentement**
- ▶ **Assurez-vous que vous utilisez le bon rapport de transmission et la bonne pédale**
- ▶ **Assurez-vous que la voie est libre. Surveillez les piétons ou cyclistes**
- ▶ **Si vous reculez tout droit ou à droite, tournez votre corps et votre tête à droite et regardez en arrière**
- ▶ **Si vous reculez à gauche, tournez-vous et regardez par-dessus votre épaule gauche**
- ▶ **Vérifiez toujours l'épaule opposée**
- ▶ **Si vous tournez en même temps que vous reculez, assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour le devant de votre véhicule et que vous ne frapperez rien**



Intersections

Ralentissez à mesure que vous vous approchez des intersections. Surveillez la circulation, les panneaux de priorité de passage, les panneaux d'arrêt, les feux de circulation, les cyclistes et les piétons.

Il y a deux types principaux d'intersections : les intersections à circulation réglementée et celles à circulation non réglementée. Les intersections à circulation réglementée comportent des feux de circulation, des panneaux de priorité ou des panneaux d'arrêt. Lorsque le feu est vert, conduisez dans l'intersection à une vitesse régulière. Si le feu est vert depuis un certain temps déjà, préparez-vous à vous arrêter. Si la route devant l'intersection est bloquée en raison de la circulation, n'oubliez pas de vous arrêter avant de vous engager dans l'intersection pour ne pas barrer la circulation au changement du feu de signalisation.

Dans les intersections à circulation non réglementée, tous les véhicules doivent s'arrêter. Si deux véhicules s'approchent de l'intersection en même temps, le véhicule de droite part en premier.

Virages à droite

La bonne façon de tourner à droite comporte notamment les points suivants :

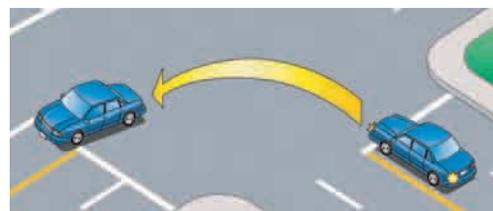
- ▶ **Commencez et terminez dans la voie de droite**
- ▶ **Indiquez votre signal bien à l'avance**
- ▶ **Regardez devant vous, ensuite à gauche et à droite**
- ▶ **Regardez ensuite de nouveau à votre gauche**
- ▶ **Vérifiez l'angle mort à votre droite**
- ▶ **Faites le virage**



Virages à gauche

La bonne façon de tourner à gauche comporte notamment les points suivants :

- ▶ **Indiquez votre signal bien à l'avance**
- ▶ **Déplacez-vous vers la voie de gauche lorsqu'elle libre**
- ▶ **Regardez devant vous, à gauche, à droite et de nouveau à gauche**
- ▶ **Vérifiez l'angle mort**
- ▶ **Faites le virage lorsque la voie est libre**
- ▶ **Si vous faites le virage à partir d'un arrêt, gardez les roues du véhicule en ligne droite devant vous jusqu'à ce que vous fassiez le virage**
- ▶ **Une fois le virage complété, reprenez la voie de droite lorsqu'il devient sûr de le faire**

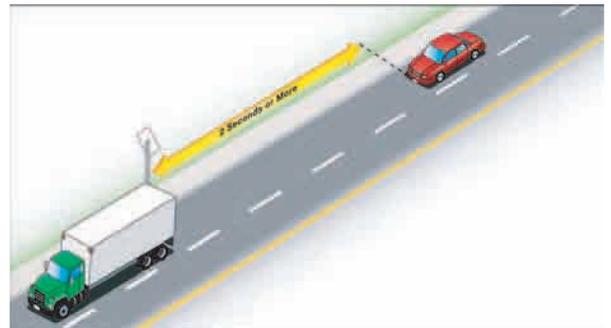


Rappelez-vous que vous pouvez parfois faire trois virages à droite (en faisant le tour d'une rue dans la même direction) plutôt qu'un virage à gauche.

Garder une distance entre votre véhicule et celui qui est devant vous

La "règle des 2 secondes" vous aide à déterminer une distance sécuritaire que vous devez garder entre votre véhicule et celui qui vous précède. En raison du temps de réaction plus lent, les conducteurs âgés devraient adopter la "règle des 3 secondes".

- ▶ **Choisissez un repère sur la route devant vous, comme un panneau routier ou un poteau téléphonique**
- ▶ **Lorsque l'arrière du véhicule qui est devant vous dépasse le repère, comptez "mille et un, mille et deux et mille et trois"**
- ▶ **Lorsque le devant de votre véhicule atteint le repère, arrêtez de compter**

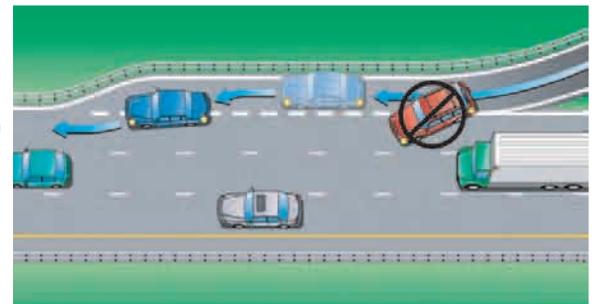


Si vous atteignez le repère avant d'atteindre "mille et trois", cela veut dire que vous suivez de trop près. Par mauvais temps ou lorsque l'état de la route n'est pas bon, donnez-vous plus de temps (distance) pour faire un arrêt sécuritaire.

S'incorporer dans le flot des voitures

La bonne façon de s'incorporer dans le flot des voitures comprend les points suivants :

- ▶ **Vérifiez votre angle mort lorsque vous êtes à l'entrée d'une rampe d'accès**
- ▶ **Lorsque vous entrez dans une voie d'accélération, mettez votre signal, augmentez votre vitesse pour qu'elle soit égale à celle des autres véhicules**
- ▶ **Incorporez-vous graduellement dans le flot de la circulation**



Si vous trouvez que la conduite sur l'autoroute est stressante et que les véhicules roulent trop rapidement, empruntez les routes moins achalandées où les véhicules roulent à une vitesse moindre afin de vous rendre à destination. Planifiez votre itinéraire.

9. Importance des panneaux routiers

Outre les règles de la circulation routière, vous devez porter une attention particulière aux panneaux routiers. Les panneaux routiers et les feux de circulation vous indiquent quoi faire (ou ne pas faire) et quand vous devez agir. Vous pouvez être accusé de ne pas vous conformer aux panneaux routiers et feux de circulation. Si vous manquez ces panneaux ou si vous ne savez pas leur signification, cela pourrait être aussi dangereux pour vous, les autres conducteurs et piétons. Vous devez vous familiariser avec ces panneaux. Lorsque vous roulez à 60 km à l'heure, vous n'avez pas le temps de consulter le *Guide officiel de l'automobiliste*. Voici certains des panneaux courants.

Consultez régulièrement le *Guide officiel de l'automobiliste* pour vous familiariser avec les règles de la route et tous les panneaux routiers.

Panneaux de signalisation



Ne tournez pas à gauche à cette intersection



N'entrez pas sur cette route



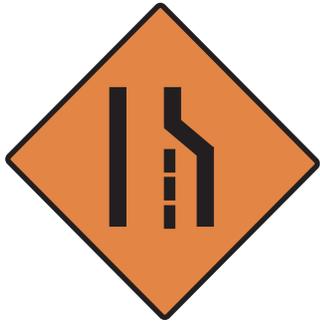
La circulation est à un sens unique



Ne tournez pas à droite au feu rouge

Les panneaux de signalisation ont habituellement un arrière-plan en blanc avec des inscriptions en noir. D'autres couleurs peuvent s'ajouter comme le rouge ou le vert. Les panneaux donnent des indications spécifiques sur les mesures à prendre et les actions autorisées ou non.

Panneaux d'avertissement



La voie devant vous est fermée en raison de travaux routiers. Respectez la limite de vitesse et incorporez-vous au flot des voitures dans la voie ouverte.



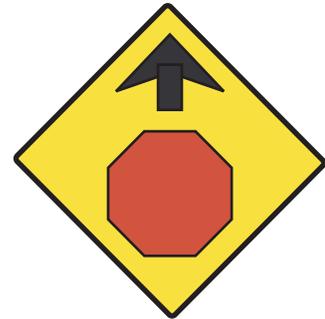
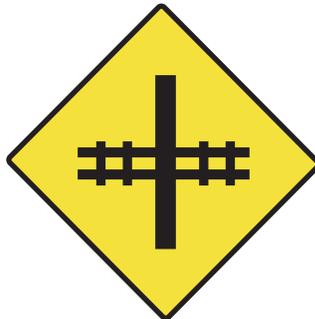
La route devant vous est divisée en deux routes distinctes par un terre-plein. Gardez la droite de la route. Chaque route prévoit une circulation dans un seul sens.



Des feux de circulation se trouvent devant vous. Ralentissez.

La plupart des panneaux d'avertissement sont jaunes et nous alertent des changements aux conditions dans la conduite automobile qui exigent une attention particulière.

Autres panneaux

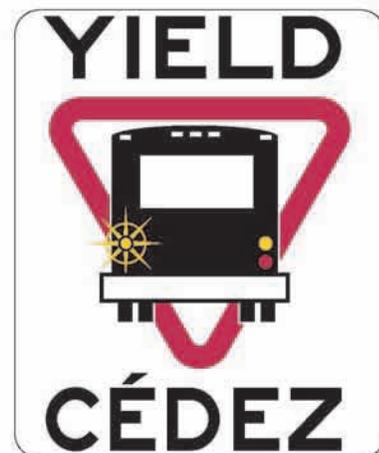


Certains des exemples d'autres types de panneaux comprennent le panneau de priorité de passage, le panneau indicateur de traversée de voies à niveau et le panneau d'arrêt devant vous ainsi que les panneaux indiquant des travaux de construction, la présence d'un véhicule lent et les panneaux de direction, etc. Il est essentiel de faire attention à ce que les panneaux nous informent pour pouvoir conduire en toute sécurité.

Nouvelle loi – Céder la priorité aux autobus

Il est toujours courtois de céder la priorité de passage aux autobus. La loi prévoit aujourd'hui de céder la priorité de passage aux autobus de transport en commun qui portent ce panneau à l'arrière et qui signalent leur intention d'entrer de nouveau dans votre voie en quittant une baie d'autobus.

Ce panneau figure à l'arrière de l'autobus, juste au-dessus du voyant de signalisation supérieur gauche.



Nouvelle loi – Véhicules de secours

Lorsqu'un véhicule de police, une ambulance ou un autre véhicule de secours s'approche de vous, de quelque direction que ce soit, en faisant clignoter ses feux ou en déclenchant sa sirène, les automobilistes sont tenus de se mettre sur le côté de la route et de s'arrêter. Les automobilistes doivent aussi céder la priorité de passage aux véhicules de secours aux intersections.

La nouvelle loi oblige les automobilistes, lorsqu'ils s'approchent d'un véhicule de secours arrêté, dont les feux rouges clignotent (dans la même direction de la voie ou de l'accotement), de ralentir et de rouler avec prudence. Si la route comporte deux voies ou plus dans la même direction, l'automobiliste doit se déplacer vers l'autre voie s'il peut le faire en toute sécurité.

10. Solutions de rechange à la conduite automobile

Une grande décision

Bien que les conseils contenus dans le présent livret puissent aider à améliorer votre capacité à conduire en sécurité et en tout confort, il arrive un moment où nous devons songer à limiter la conduite automobile ou à ne plus conduire. C'est une décision responsable à prendre.

Souvent, une telle décision n'est pas facile à prendre. Nous pouvons utiliser notre voiture pour faire des courses, nous rendre à la banque, à nos rendez-vous ainsi que pour accomplir nos activités sociales et récréatives. Nous ne voulons pas déranger les autres et nous apprécions l'indépendance que la voiture nous donne.

Certaines personnes peuvent nier le fait qu'elles ne peuvent plus conduire en toute sécurité. D'autres peuvent être en colère ou être déprimées. Bien que ces réactions soient normales, il est bon de savoir que d'autres personnes âgées ont limité leur conduite automobile ou ont abandonné complètement la conduite automobile en adaptant leur mode de vie et vous pouvez le faire aussi.

Points à surveiller

De nombreuses personnes réduisent graduellement leur conduite automobile pour l'arrêter tout simplement à un moment donné. D'autres ont plus de difficulté à prendre une décision lorsqu'il est temps de limiter leur conduite automobile. Voici quelques signes avertisseurs qui vous alertent au fait que vous risquez de ne plus être un conducteur sûr. Vous pouvez alors examiner les solutions de rechange à la conduite automobile :

1. **Suis-je nerveux derrière le volant?**
2. **D'autres conducteurs me klaxonnent-ils souvent?**
3. **Est-ce que j'ai eu un certain nombre d'accrochages et quasi-collisions?**
4. **Ma famille et mes amis se soucient-ils de ma conduite automobile?**
5. **Mes enfants ont-ils confiance lorsque je suis au volant?**
6. **Ai-je déjà perdu mon chemin en conduisant ou oublié où je me dirigeais?**

Solutions de rechange

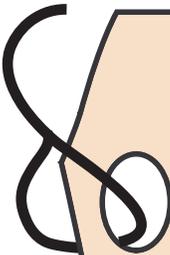
Il y a de nombreuses solutions de rechange à la conduite automobile. Trouvez les solutions disponibles dans votre région et commencez par essayer ces options.

- ▶ **Autobus, taxis et d'autres formes de transport en commun**
- ▶ **Demander à des amis et aux membres de la famille de vous amener à destination**
- ▶ **Garder un véhicule que d'autres personnes conduiront pour vous**
- ▶ **Service de ramassage régulier et sur demande par des minibus/autobus aux résidences pour personnes âgées et autres groupes**
- ▶ **Bons de taxi**
- ▶ **Se rendre à destination à pied**
- ▶ **Certains groupes de bénévoles offrent d'accompagner gratuitement les personnes âgées (voir le verso du livret pour plus de renseignements)**



Coût

L'un des facteurs qui nous empêche d'utiliser les taxis est le coût. De nombreuses sociétés de taxis offrent des bons que les usagers fréquents peuvent utiliser à un prix avantageux. Certes, les frais de taxi peuvent être élevés, mais avez-vous pensé au coût d'entretien de votre véhicule? Il est intéressant de comparer ces coûts, notamment si vous conduisez surtout dans votre quartier pour faire des courses, vous rendre à la banque, à l'église, visiter des amis et faire des activités du genre.



Le coût de fonctionnement d'une voiture comprend l'amortissement, l'entretien et l'assurance ainsi que l'essence. Voici une estimation très prudente du coût annuel : amortissement = 2 000 \$ (en supposant que vous avez payé 22 000 \$ pour votre voiture et que vous l'avez gardée au cours des 10 dernières années); entretien = 500 \$; assurance = 1 500 \$; et essence = 780 \$ (en supposant que vous dépensez 15 \$ par semaine). Le total s'élève à 4 780 \$ (sans compter l'immatriculation et le permis de conduire, les frais de stationnement, les frais de lave-auto, etc.).

Cela signifie que vous pourrez dépenser 92 \$ par semaine sur les taxis.

Notons que ce calcul approximatif ne comprend pas le revenu de placement sur le coût initial de la voiture durant toute la période que vous la gardez.

Les frais d'utilisation du transport en commun sont certainement moins élevés.

Planifier

Au lieu de conduire votre voiture tout le temps, essayez de prendre les autobus, les taxis ou essayez le covoiturage. Si vous décidez de laisser votre maison et d'emménager dans un appartement, un condominium ou une maison pour personnes âgées, n'oubliez pas de tenir compte de la proximité des moyens de transport en commun ou de la disponibilité d'un service de navette.

La marche à pied

La marche à pied est un excellent moyen de réduire l'utilisation d'une voiture, de réduire la pollution de l'air et de faire de l'exercice. En vieillissant, nous avons tendance à marcher plus lentement. Souvent, il nous faut plus de temps pour traverser une intersection à pied ou pour se mettre hors du danger.

N'oubliez pas de prévoir beaucoup de temps pour traverser une rue au feu et de vous mettre à l'arrière de la bordure aux intersections.

Chercher conseil

Préparez-vous à la date à laquelle vous réduirez et ensuite cesserez de conduire votre véhicule. Parlez de la question aux membres de votre famille, à vos amis et à votre médecin. Ensemble, ils pourront vous aider à décider de cette date.

11. Points à ne pas oublier

- ▶ Reconnaissez vos points forts et vos points faibles
- ▶ Faites des examens médicaux régulièrement
- ▶ Prenez des médicaments avec prudence
- ▶ Gérez votre conduite automobile
- ▶ Familiarisez-vous avec les règles et les panneaux de circulation
- ▶ Songez aux solutions de rechange à la conduite automobile
- ▶ Partagez la responsabilité de la sécurité routière

12. Renseignements supplémentaires

- ▶ Pour répondre aux questions sur votre permis de conduire, appelez le ministère des Transports :
 - Sans frais 1-800-387-3445
 - 416-235-2999
- ▶ Pour avoir de plus amples renseignements sur la conduite automobile sécuritaire par les personnes âgées ou d'autres programmes de sensibilisation à l'intention des personnes âgées :
 - Conseil canadien de la sécurité à www.safety-council.org ou composez 613-739-1566
 - Association canadienne des automobilistes à www.caa.ca ou composez 613-247-0117
- ▶ Pour savoir comment être plus actif, demandez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour les aînés. Le guide est offert gratuitement par Santé Canada
 - Sans frais : 1-888-334-9769
 - www.healthcanada.ca/paguide
- ▶ Pour savoir si des services de transport spéciaux pour personnes âgées sont offerts dans votre région, composez la Ligne Info - personnes âgées
 - Sans frais : 1-888-910-1999
 - À Toronto : 416-314-7511
- ▶ Le Réseau GO met en service des trains et des autobus qui relient Toronto à d'autres collectivités. Les personnes âgées de 65 ans et plus paient moitié prix. Tous les trains du Réseau GO sont pourvus de rampes pour fauteuils roulants et de nombreux autobus du Réseau GO sont dotés d'une plate-forme mobile qui facilite l'accès à l'autobus aux passagers. Pour connaître les itinéraires et les numéros de téléphone sur les services des trains et autobus, composez :
 - Sans frais : 1-888-438-6646
 - À Toronto : 416-869-3200
- ▶ Pour répondre aux questions en matière de santé, appelez Télésanté Ontario, un service gratuit offert par le gouvernement de l'Ontario, et disponible 7 jours sur 7, 24 heures par jour :
 - 1-866-797-0000

13. Notes individuelles

Ma liste de médicaments

MÉDICAMENT	DATE DE COMMENCEMENT	EFFET SUR LA CONDUITE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

ISBN 0-7794-7925-4

