

Préserver la conduite automobile sécuritaire chez les conducteurs âgés

Par Julie Lapointe, erg., OT(C), OT Reg. (Ont.), Ph.D. et Nicolas McCarthy, B.A.

L'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE) a travaillé en partenariat avec l'Association canadienne des automobilistes (CAA) afin d'instaurer le programme CarFit au Canada. Ce programme gratuit est particulièrement utile aux aînés dont les changements physiques affectent la conduite automobile. Vous y découvrirez divers ajustements qui peuvent être apportés dans une automobile et qui contribueront à améliorer votre sécurité et votre maîtrise de la conduite. Le programme CarFit repose sur une liste de vérification en 12 points, laquelle prend moins de 30 minutes à administrer. Les conducteurs y sont informés des ressources dans leurs localités qui peuvent les aider à rehausser leur sécurité et leur mobilité. Ce programme a vu le jour en 2005 aux États-Unis et a été depuis mis en œuvre en Australie et en Nouvelle-Zélande.

À l'automne 2012, le premier événement public CarFit a eu lieu à Oakville, en Ontario, sur l'initiative du bureau local de la CAA, un beau samedi matin, dans le stationnement d'un centre commercial. Deux ergothérapeutes persuadés que le programme de prévention CarFit comble un grand besoin auprès des conducteurs plus âgés, ont fait partie des intervenants bénévoles présents sur les lieux. Les deux ont trouvé l'expérience très agréable et ont pu, par exemple, conseiller une personne qui n'était plus capable d'accéder au coffre de son automobile.

Depuis ce premier événement, l'Association canadienne des ergothérapeutes a collaboré avec la CAA à divers projets. En mai 2014, ils ont offert conjointement la première formation canadienne CarFit à des bénévoles à Fredericton, au Nouveau-Brunswick. Cet événement a permis d'offrir le programme à une vingtaine de conducteurs âgés. Cette formation renforce la capacité des professionnels en leur enseignant à présenter le programme dans leurs localités respectives. Depuis la première formation, des événements ont été organisés à Kingston et à Peterborough et d'autres événements sont prévus à l'automne.



Quels points sont couverts dans le cadre d'un événement CarFit? En voici quelques exemples :

Une bonne ligne de vision au-dessus du volant. Votre ligne de visée ou de vision doit être située à une hauteur minimale de trois pouces au-dessus de la partie supérieure du volant.

Suffisamment d'espace entre votre sternum et le coussin gonflable contenu dans le volant. Pour que le coussin gonflable puisse se déployer de façon sécuritaire, la distance entre le sternum du conducteur et le volant doit être d'au moins 10 pouces. En situation d'urgence, le coussin se remplit rapidement d'air et se gonfle comme un gros ballon en direction de votre poitrine. Ce dispositif se déploie et commence à se dégonfler en un clin d'œil. Il ne reste gonflé que pendant $\frac{3}{4}$ de seconde et fait office de coussin pendant qu'il se dégonfle.

Un siège qui vous convient et vous assure confort et sécurité. Chaque fois que vous prenez le volant, vous devrez ajuster le siège pour avoir une bonne visibilité et un accès facile aux commandes du véhicule.

Une ceinture de sécurité qui vous maintient dans une bonne position et qui vous procure un confort constant pendant que vous conduisez. La bonne façon de porter la ceinture de sécurité pour un adulte est de régler la courroie sous-abdominale le plus bas possible sur les hanches et le bassin; non pas dans la région de l'estomac, qui contient les tissus mous. La courroie diagonale doit croiser la clavicule, loin du cou et traverser le sternum, pour maintenir la poitrine en place. La courroie diagonale ne doit jamais être derrière le dos ou sous le bras.

Un appui-tête bien réglé. Advenant un accident, en particulier une collision arrière, l'appui-tête peut permettre d'éviter les blessures au cou, comme un coup de fouet cervical. Pour ajuster l'appui-tête, vous aurez peut-être besoin de demander à quelqu'un de lever ou descendre l'appui-tête. Le centre de l'appui-tête devrait être situé à environ trois pouces ou moins du centre de l'arrière de votre tête et non pas au niveau du cou. Si l'appui-tête est placé trop bas, vous pourriez faire une hyper-extension du cou et votre tête ne serait pas suffisamment soutenue. De même, si l'appui-tête est trop haut, il ne soutiendra pas la tête adéquatement.

Un accès facile à la pédale d'accélération et au frein : Vous devriez sans avoir à vous étirer être capable d'atteindre facilement les pédales du véhicule et d'enfoncer à fond la pédale du frein. Le fait d'avoir à forcer pour atteindre les pédales peut causer de la fatigue musculaire aux jambes. Vous devriez également être capable de déplacer avec aisance votre pied de la pédale d'accélération à la pédale de frein.

Une ceinture de sécurité qui vous maintient dans une bonne position et qui vous procure un confort constant pendant que vous conduisez. La bonne façon de porter la ceinture de sécurité pour un adulte est de régler la courroie sous-abdominale le plus bas possible sur les hanches et le bassin; non pas dans la région de l'estomac, qui contient les tissus mous. La courroie diagonale doit croiser la clavicule, loin du cou et traverser le sternum, pour maintenir la poitrine en place. La courroie diagonale ne doit jamais être derrière le dos ou sous le bras.

Vous devriez aussi être capable :

- de saisir, de boucler et de déboucler la ceinture de sécurité sans difficulté;
- de monter et de descendre facilement de votre véhicule;
- de tourner la tête pour regarder par-dessus l'épaule lorsque vous changez de voie et lorsque vous faites marche arrière. De nombreuses collisions associées à des changements de voie se produisent parce que le conducteur n'était pas en mesure de vérifier adéquatement ses angles morts;
- de vous asseoir confortablement, sans éprouver de raideur ou douleur aux genoux, au dos, aux épaules.

Pour en savoir plus long :

Télécharger le dépliant CarFit.

Consulter le calendrier des événements CarFit à venir (en anglais seulement).

Au sujet des auteurs :

Julie Lapointe est directrice de la pratique professionnelle par intérim à l'Association canadienne des ergothérapeutes. Elle a pratiqué comme ergothérapeute en gériatrie et en orthopédie pendant six ans avant de compléter des programmes de maîtrise et de doctorat en épidémiologie. Il est possible de la joindre par courriel à practice@caot.ca

Nicolas McCarthy est chargé des communications à l'Association canadienne des ergothérapeutes. Il a occupé plusieurs postes dans le domaine des communications dans le secteur privé, dans le secteur public et auprès d'organisations sans but lucratif. Nicolas et Julie ont travaillé sans relâche pour développer et instaurer le programme CarFit et en étendre l'accès au Canada. Il est possible de joindre Nicolas par courriel à nmccarthy@caot.ca.