

Préserver la conduite automobile sécuritaire chez les conducteurs âgés

Par l'Association canadienne des ergothérapeutes

L'âge comme tel ne fait pas d'un adulte âgé un conducteur dangereux. Cependant, les changements physiologiques liés au vieillissement peuvent affecter les compétences d'un conducteur. Au nombre de ces changements, songeons à la baisse de la vue et de l'ouïe, aux temps de réaction moins rapides, et à un manque d'assurance dans les environnements moins connus ou plus achalandés.

Signes révélateurs d'une conduite automobile dangereuse

- Conduire trop vite ou trop lentement compte tenu des conditions de la route
- Éprouver de la difficulté au moment de changer de voie ou d'exécuter des virages à gauche
- Moins bien percevoir les objets dans son champ de vision périphérique
- Multiplier les accrochages mineurs ou les quasi-accidents
- Constaté un manque de patience des autres automobilistes à son égard

Rehausser la conduite automobile sécuritaire

Ces signes ne signifient pas qu'il vous faille abandonner sur-le-champ la conduite automobile. En tant que conducteur âgé, vous pouvez améliorer votre sécurité au volant et celle des autres de plusieurs manières :

- Assistez à des séances de formation et d'information;
- Assurez-vous que les miroirs, votre siège, le rétroviseur et ainsi de suite sont bien ajustés à votre taille et maintenez votre véhicule en bon état;
- Prenez un cours de conduite de recyclage;



- Consultez un ergothérapeute ou un spécialiste de rééducation des conducteurs agréé.

Bon nombre d'aînés demeurent de bons conducteurs en prenant des décisions responsables en matière de conduite automobile comme les suivantes :

- S'abstenir de conduire dans les circonstances où l'on se sent moins à l'aise;
- Limiter la conduite à la noirceur;
- Éviter la conduite par mauvais temps;
- Éviter la conduite aux heures de pointe;
- Planifier son trajet pour éviter d'avoir à emprunter des routes dont l'accès est limité;
- S'établir un plan de transport personnalisé. P.ex. : Prenez un engagement envers vous-même : « Je ne vais conduire que le jour et en dehors des heures de pointe. Si je dois sortir le soir ou durant les heures de pointes, je vais faire appel à avec ma fille/mon voisin/un service de taxi. Si je me sens fatigué ou malade, je vais utiliser un autre mode de transport. »
- S'informer des services de transport communautaires. P.ex. : Dressez une liste des

services de transport offerts dans votre localité, tels les services de taxi ou les programmes de covoiturage; assurez-vous d'avoir sous la main ces informations quand vous en avez besoin.

Préparer son plan de retraite comme conducteur

Tous les conducteurs doivent admettre qu'un jour, ils ne seront plus aptes à conduire un véhicule. Avant que les effets du vieillissement ne compromettent leur capacité de conduire de manière sécuritaire, les conducteurs âgés devraient planifier leur retraite comme conducteur automobile et amorcer cette transition. Ils devraient envisager diverses options qui répondent à leurs besoins de déplacement au sein de leur localité.

Le rôle de l'ergothérapeute

Les ergothérapeutes excellent à aider leurs clients à faire les choses qui sont importantes pour eux. La conduite automobile est une activité importante. Les ergothérapeutes peuvent évaluer la conduite automobile, élaborer des programmes rehaussant la conduite automobile sécuritaire, et aider à la conception de plan de retraite des conducteurs.

La sécurité des conducteurs âgés est une priorité pour l'Association canadienne des ergothérapeutes. Nous mettons de l'avant des projets comme le Plan d'action national pour la prévention des blessures chez les conducteurs âgés, qui vise à promouvoir la conduite automobile sécuritaire et à prévenir et à réduire les blessures. Nous revendiquons aussi activement des

options en matière de mobilité pour les aînés dans le but de rendre notre société plus inclusive et de permettre à chacun de participer pleinement à la vie au quotidien.

Pour en savoir plus

- Pour plus de renseignements sur les pratiques de conduite automobile sécuritaires, visitez le www.securitedesconducteursages.ca.
- **Téléchargez nos dépliants informatifs** sur la promotion de la sécurité au volant auprès des conducteurs âgés.

Au sujet des auteures : Janet Craik, M.Sc., Erg. Aut. (Ont.), erg (C) et Claudia von Zweck, Ph.D., Erg. Aut. (Ont.), erg (C), Association canadienne des ergothérapeutes