



## Les seniors et la route



La mobilité est le gage de la qualité de vie et de la préservation du lien social.

Il est capital de s'interroger sur ses capacités, de prévenir les difficultés et de savoir remettre en question ses connaissances et facultés.



### Connaître les effets du vieillissement sur la conduite

En dehors de toute maladie, des altérations physiologiques apparaissent avec l'âge, et malgré une longue expérience de la conduite il est important de s'interroger sur ses capacités et de prévenir les difficultés éventuelles pour conduire toujours en toute sécurité.

#### **Diminution de l'acuité visuelle et rétrécissement du champ visuel.**

- Un automobiliste sur 10, de plus de 60 ans a une vision inférieure aux critères requis. L'acuité minimale exigée est de 5/10e pour l'ensemble des deux yeux 6/10e pour l'ensemble des deux yeux si un œil a 1/10e ou 0.
- La vision baisse de près ou de loin et le temps d'accommodation entre les deux est plus long. Pour conduire il faut être capable de voir loin, tout en étant capable de lire les informations proches.
- Avec le temps, l'acuité visuelle baisse particulièrement la nuit. Au-delà de 60 ans, il faut 4 fois plus de lumière qu'à 20 ans.
- Outre les corrections possibles (lunettes), le conducteur peut modifier ses habitudes en évitant de rouler la nuit, de rouler entre « chien et loup », en réduisant sa vitesse.

#### **Affaiblissement de la qualité de l'audition**

- Au-delà de 65 ans, 30% des sujets présentent un déficit important et ce chiffre atteint 60 % après 85 ans.
- Plus de difficultés pour discerner les sons et localiser leur origine (avertisseur des véhicules d'intervention d'urgence par exemple)
- Après la vue, l'audition est le sens le plus sollicité quand on conduit. (bruits du moteur, deux roues, piétons, enfants, sifflets des agents, secours...)
- Les solutions : Un médicament n'est évidemment d'aucune efficacité. En revanche, le port d'un appareil auditif peut améliorer l'audition.

#### **Diminution des réflexes**

- Allongement du temps nécessaire à la compréhension et à l'analyse des situations de conduite particulières
  - Réagir, c'est accomplir des gestes appris et devenus automatiques
- On estime le temps de réaction moyen à 1 seconde ; 1 seconde pour rechercher et percevoir les indices, analyser et interpréter les indices, comprendre la situation, décider, et agir.

**1 seconde à 90 km/h c'est 25 m parcourus.**

Il suffit que vous soyez sous l'emprise de médicaments, d'alcool, que vous soyez fatigués pour que le temps de réaction passe à 2, voire 3 secondes et en 3 secondes à 90 km/h on parcourt 75 m...

### Avant d'intervenir sur les commandes du véhicule

#### Les maladies

- Elles entraînent parfois une prise de médicaments incompatibles avec la conduite
- Arthrose et autres rhumatismes peuvent empêcher d'agir rapidement sur les commandes et diminuent votre mobilité, notamment pour se retourner dans les manœuvres en marche arrière.



### Veiller à son état de santé

#### Avoir une pleine conscience de ses capacités

- Consulter régulièrement son médecin généraliste.

#### Savoir se remettre en question

- Etre attentif aux incidents à répétition.

#### Connaître les symboles sur les boites de médicaments

##### ATTENTION

- Les médicaments provoquent des effets qui gênent la conduite, tout comme les tranquillisants, les somnifères, les médicaments contre la toux ou le rhume des foins par exemple.
- Lire attentivement les notices et repérer les symboles sur les boites de médicaments.



## Eviter les sucreries

- Une alimentation trop sucrée favorise la somnolence, trente à soixante minutes après leur absorption.



## Accepter d'être conseillé

### Votre médecin

- N'oubliez pas de l'interroger sur vos aptitudes et les médicaments qu'il vous prescrit par rapport à la conduite.

### Votre entourage

- Prenez en compte leur attitude, s'ils semblent inquiets quand vous prenez le volant, posez-vous quelques questions.

### Un professionnel de la conduite.

- C'est une bonne solution. Un formateur pourra vous tester sur la route et vous conseiller en toute neutralité.
- Il pourra aussi vous conseiller sur les équipements qui vous faciliteront la conduite, comme les modèles de voitures avec boîte de vitesse automatique, réglage électrique des rétroviseurs, du siège, direction assistée, voire sur assistée etc...



## Eviter les situations délicates

### Rendez-vous la conduite plus facile, et pour cela évitez :

- La conduite de nuit
- Les grands départs
- Les itinéraires chargés
- Les étapes trop longues
- Les secteurs complexes et rapides
- Les « tournes à gauche » qui nécessitent une analyse rapide de la situation. Il vaut mieux faire un détour et trouver un lieu plus facile pour manœuvrer (exemple : le prochain giratoire).



## Connaître les aides à la conduite

- **L'A.B.S**, il évite le blocage des roues et la perte de contrôle du véhicule, il permet de conserver le pouvoir directionnel. Il ne réduit pas la distance de freinage. Il est donc important, de conserver des distances de sécurité suffisantes.
- **Le régulateur de vitesse** : il maintient la vitesse choisit au préalable et se désactive au moindre contact avec le frein ou l'embrayage. L'accélération reste possible en cas de nécessité.

- **Le limiteur de vitesse** : il vous empêchera d'accélérer plus, lorsque vous atteindrez la limite programmée, en utilisant d'une façon normale votre accélérateur, mais en cas d'urgence **une pression plus forte sur l'accélérateur désactivera** le limiteur et vous permettra de dégager si nécessaire.
- **Le GPS** : il vous guidera jusqu'à votre destination, mais les instructions données ne doivent pas prendre le pas sur le jugement personnel et le bon sens du conducteur, ni sur le code de la route. Exemple, s'il vous demande de faire un demi-tour sur l'autoroute, ne l'écoutez pas.
- **La climatisation** : elle est particulièrement recommandée :
  - En cas d'hypertension.
  - L'hiver pour désembuer les vitres latérales, en plus du chauffage. L'écart de température entre l'intérieur et l'extérieur du véhicule ne doit pas être trop important (entre 4° et 10° maximum).



## Les trajets quotidiens

Expérience, habitudes : attention les automatismes s'accompagnent parfois d'une transgression des règles du code de la route.

74 % des accidents mortels ont lieu lors de trajets quotidiens ou de courte durée.

La connaissance des lieux engendre un sentiment de sécurité, qui peut jouer des tours lorsque l'événement peu probable finit par se produire.

On s'approprié la route, on est chez soi.

L'habitude et la routine peuvent alors amener à adopter son propre code de la route, à ignorer des modifications pourtant évidentes.



## Pour vous aider notre école de conduite vous propose...

- De faire une évaluation de vos aptitudes à la conduite
- De remettre à niveau vos connaissances
  - En code de la route
  - En conduite (prise de rond-point, voie d'insertion, autoroute, circulation dense, manœuvres, etc...)
- Eventuellement de prendre des cours sur simulateur de conduite, afin de travailler en toute sérénité, hors circulation, la conduite dans des situations particulières.
- Des cours de conduite sur voiture traditionnelle, mais aussi sur voiture à boîte de vitesse automatique.

ATTENTION : tous les permis délivrés avant le 19 janvier 2013, devront être échangés avant le 19 janvier 2033.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

**N'hésitez pas à nous contacter au  
06.11.70.70.00**

ou à nous rendre visite pendant les heures d'ouverture du secrétariat  
(De 14h à 19h30 le lundi et le mercredi ainsi que le samedi matin de 10h à 12h).

**MAINTENANT FAITES LE BON CHOIX**

**ET**

**A TRES BIENTOT.....**

