

AU VOLANT DE MA SANTÉ





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, vivez-vous

l'un ou l'autre des problèmes 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 vous arrêtez au dernier moment 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;
- > d'envisager 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;
- > respecter toute médication qui vous a été prescrite;
- > faire de l'exercice régulièrement;
- > bien manger;
- > surveiller votre poids;
- > ne pas fumer;
- > bien vous reposer;
- > éviter la surconsommation d'alcool;
- > stimuler votre cerveau par la lecture, les mots croisés ou les jeux de société.



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.

Il ne faut pas hésiter à se poser la question suivante : puis-je encore prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant me blesser ou blesser les gens 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. Le fait d'arrêter de conduire peut entraîner le sentiment de ne plus participer à la vie sociale et d'être isolé. C'est pourquoi il est important de s'y préparer en étudiant toutes les solutions de rechange à la conduite qui s'offrent à vous.



Pensez à des 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 transport adapté s'avèrent des options.

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 exige que vous vous soumettiez à un examen médical et optométrique effectué par un professionnel de la santé lorsque vous atteignez l'âge de 75 ans, puis celui de 80 ans et tous les deux ans par la suite.

Pour ce faire, la Société 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, vous devez les retourner. Vous avez un délai de 90 jours pour remplir cette obligation.

La Société vous informera ensuite de sa décision. Si vous décidez de ne pas retourner les formulaires, votre permis de conduire pourrait être suspendu.



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 Code de la sécurité routière oblige tout titulaire d'un permis de conduire à informer la Société de l'assurance automobile du Québec de tout changement de son état de santé dans les 30 jours qui suivent ce changement. Pour ce faire, la personne peut :

- > se rendre dans un centre de services de la Société;
 - > communiquer par écrit ou par téléphone avec la Société;
 - > demander à un professionnel de la santé un rapport médical, puis le retourner à la Société;
 - > 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 Société de l'assurance automobile du Québec 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 Société de l'assurance automobile du Québec (www.saaq.gouv.qc.ca), où vous pouvez, entre autres, tester vos connaissances sur la sécurité routière et la conduite automobile.



CONJOINT, FAMILIAL

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, son conjoint ou encore son fils ou sa fille, de le faire.

Il existe différentes façons d'aborder cette question. Le choix de l'approche se fera selon la réceptivité de l'âgé 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... »).



LE, AMIS,

Enfin, si l'ainé refuse toute action, demandez de l'aide en consultant votre centre de santé et de services sociaux ou en rapportant les faits à la Société de l'assurance automobile du Québec.



Tout citoyen qui doute de la capacité d'un conducteur à conduire son véhicule de façon sécuritaire peut aviser la Société de l'assurance automobile du Québec en décrivant les faits dont il a été témoin. Les renseignements fournis doivent permettre d'identifier, hors de tout doute, la personne dénoncée. Il peut s'agir :

- > du nom et de la date de naissance;
- > du nom et de l'adresse;
- > du numéro de permis de conduire;
- > du nom du conducteur et du numéro d'immatriculation de son véhicule.



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.