

La conduite sécuritaire et le vieillissement



Ces contenus ont été élaborés par un groupe de chercheurs et de praticiens du Nouveau-Brunswick qui travaillent avec des personnes âgées. Notre objectif est d'aider les personnes âgées du Nouveau-Brunswick à s'y retrouver dans l'environnement complexe de l'information, des services, des formulaires et des ressources. Nous espérons que vous trouverez cette trousse utile.

Ce guide a été mis à jour en juin 2024.

www.stu.ca/vieillir-au-nb/

L'équipe de recherche



Michelle Lafrance,
Ashley Erb,
Janet Durkee-Lloyd et
Michelle Greason



Shelley Doucet et
Alison Luke



Catherine Bigonnesse



Karen Lake



Erin Jackson

La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce à l'aide de :



New Brunswick
Health Research
Foundation



Fondation de la
recherche en santé
du Nouveau-Brunswick



SSHRC CRSH
Social Sciences and Humanities Research Council of Canada
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada

Droits d'auteur © Dre Michelle Lafrance 2024. Tous droits réservés. En acceptant ou en téléchargeant une copie du Guide pour distribution, vous avez le droit de reproduire et de distribuer le Guide, mais vous n'avez pas le droit d'éditer, de modifier ou de changer toute partie du Guide.

Les personnes âgées en santé font partie des conducteurs les plus sécuritaires. Un grand nombre de personnes peuvent conduire sécuritairement durant toute leur vie. Cependant, certains problèmes de santé qui surviennent parfois avec l'âge peuvent rendre la conduite moins sécuritaire (par exemple, la démence, la maladie de Parkinson, les problèmes de vision).



À noter : En vieillissant, nous subissons des changements tels que la flexibilité, l'amplitude des mouvements et même la taille. AutoAjuste est un programme qui favorise une conduite sécuritaire en vous apprenant comment adapter votre voiture à vos besoins. Pour en savoir plus sur AutoAjuste, visitez https://caot.ca/site/prac-res/carfit?language=fr_FR&language=en_CA ou Google « CAOT AutoAjuste ».

Conduire avec une démence : Les personnes atteintes d'une démence peuvent encore conduire en toute sécurité aux premiers stades de la maladie. Elles devront, cependant, arrêter de conduire à moment donné. En sachant quand il n'est plus sécuritaire de conduire et en établissant un plan, vous pouvez rendre ce changement plus facile, pour vous même et les personnes qui prennent soin de vous.

Quand dois-je cesser de conduire? Quels sont les signes à surveiller?

Pour savoir s'il est sécuritaire pour vous de conduire, posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous eu un accident de voiture ou un quasi-incident au cours des 12 derniers mois?
- Vous est-il arrivé de vous perdre en conduisant? Avez-vous besoin d'être accompagné pour ne pas vous perdre?
- Vous est-il arrivé de manquer un panneau d'arrêt ou d'ignorer d'autres panneaux de circulation?

Ce guide est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas les conseils médicaux, juridiques ou financiers d'un professionnel. Les programmes et les informations peuvent changer au fil du temps, veuillez donc vérifier les détails auprès des services et agences mentionnés dans ce document. [Dernières mises à jour, juin 2024]

- Est-ce que d'autres conducteurs vous klaxonnent ou vous dépassent souvent?
- Est-il difficile de vous adapter à la vitesse de la circulation?
- Est-ce que des personnes ont récemment fait des commentaires sur votre façon de conduire?
- Y a-t-il eu des changements dans votre façon de conduire?
- Avez-vous de la difficulté à utiliser les pédales de frein et d'accélérateur?
- Conduisez-vous moins souvent parce que cela vous rend nerveux?
- Trouvez-vous qu'il est plus difficile de conduire sur des routes avec des virages ou de demeurer au milieu de votre voie?
- Oubliez-vous d'utiliser votre clignotant et de vérifier dans le miroir avant de changer de voie?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, il serait bon de penser à arrêter de conduire.

Que faire si je pense qu'il ne pourrait plus être sécuritaire pour moi de conduire?

- Parlez-en à un membre de votre famille ou à un ami fiable. Ayez une conversation en tête-à-tête à propos de vos craintes.
- Parlez de vos craintes à votre médecin.
- Prenez un cours ou repassez votre test. Certaines écoles de conduite offrent des cours de révision pour les personnes âgées. Pour trouver une école de conduite dans votre région vous pouvez appelez le 4-1-1 ou tapez « école de conduite » dans Google.

Comment puis-je me préparer en vue de l'avenir?

Limitez la conduite :

- Faites seulement les trajets que vous êtes habitué de faire.
- Essayez de ne pas conduire durant les heures de pointe. Essayez de conduire seulement entre 10 h et 15 h.
- Essayez de ne pas conduire lorsqu'il fait noir, ou lorsque le soleil vous fait face. Ces conditions peuvent vous empêcher de bien voir.
- Essayez de ne pas conduire au lever et au coucher du soleil. C'est à ce moment-là que les animaux risquent le plus de croiser la route.
- Essayez de ne pas conduire durant des mauvaises conditions météorologiques.
- Essayez d'éviter les routes très achalandées. Si possible, choisissez une route où il

- y a moins de voitures qui circulent, même si elle est plus longue.
- Dites à quelqu'un où vous allez et quand vous devriez être de retour.
 - Éliminez ou réduisez les distractions : éteignez la radio. Ne mangez pas et ne buvez pas en conduisant. Ne conduisez pas lorsque vous êtes perturbé. N'utilisez pas votre cellulaire en conduisant. Essayez de ne pas conduire avec un animal de compagnie dans la voiture, ou mettez l'animal dans une cage portable.
 - Si vous vous perdez, arrêtez-vous sur le côté de la route, à un endroit sécuritaire, pour décider quoi faire.
 - Planifiez votre trajet à l'avance. Tracez votre trajet sur la carte et prévoyez assez de temps pour éviter de devoir vous dépêcher. Regroupez vos sorties (par exemple, épicerie et pharmacie) et prenez vos rendez-vous le même jour pour réduire les déplacements. Planifiez votre trajet de sorte à pouvoir prendre des contours à droite et non à gauche afin d'éviter de devoir traverser des files de véhicules.
 - Parlez à votre pharmacien des changements qui pourraient être apportés à vos médicaments susceptibles d'influencer votre habileté de conduire.
 - Faites vérifier votre vision et votre capacité d'entendre.

Faites un plan pour cesser de conduire :

Si la sécurité devient un problème lorsque vous conduisez, il est important d'avoir un plan pour le moment où vous ne serez plus capable de conduire. Avoir de l'information sur les transports, les services de livraison et les autres ressources communautaires peut vous faciliter la tâche en vue du jour où vous cesserez de conduire. Utilisez les suggestions suivantes pour vous aider :

- Ayez des conversations ouvertes et franches concernant la conduite avec vos amis, les membres de votre famille et votre médecin.
- Faites une liste des personnes que vous pouvez appeler pour vous conduire à vos rendez-vous médicaux et sociaux.
- Faites une liste des événements qui sont importants pour vous, et assurez-vous d'avoir un moyen de transport régulier et fiable pour vous y rendre.
- Renseignez-vous pour voir s'il y a des options de transport public dans votre région. Si tel est le cas, apprenez à les utiliser.
- Renseignez-vous pour voir s'il y a une pharmacie, une épicerie et des magasins qui offrent des services de livraison dans votre région.
- Renseignez-vous pour voir s'il y a un programme de « covoiturage » dans votre région.
- Si vous allez à l'église ou assistez à d'autres services religieux, renseignez-vous pour voir si un transport est prévu pour ces services et ces activités.

- Parlez avec d'autres conducteurs qui ont arrêté de conduire et demandez-leur comment ils ont trouvé des gens pour les aider. Demandez-leur comment ils ont géré les effets émotionnels de ne plus conduire.
- Écrivez les choses qu'il faut prévoir avant de pouvoir arrêter de conduire. Écrivez une lettre d'entente dans laquelle vous précisez que vous ne serez plus capable de conduire en toute sécurité. Signez et datez la lettre et remettez-en un exemplaire aux membres de votre famille.

Proches aidants

SI VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LES CAPACITÉS DE CONDUIRE D'UN PROCHE :

Il est normal que la personne qui doit arrêter de conduire se sente triste, déprimée, isolée, en colère ou frustrée. C'est un changement très difficile à accepter pour cette personne. Imaginez comment vous-même, vous vous sentiriez! Lorsque la personne parle de ses craintes, il est important d'être patient et calme et de la laisser parler.

Utilisez cette liste de signaux d'alarme avant d'amorcer une conversation sur la conduite. Si vous jugez que cela est sécuritaire, allez faire un tour en voiture avec la personne âgée et notez mentalement des problèmes indiqués ci-dessous. Au retour, inscrivez la date et ce que vous avez remarqué. Regardez s'il y a des tendances qui se répètent au fil du temps. Prenez note quand et à quelle fréquence vous remarquez les choses suivantes :

- Diminution de la confiance ou agitation accrue pendant la conduite
- Difficulté à se tourner la tête en reculant la voiture
- Tendance à garder le pied sur le frein
- Tendance à être facilement distrait
- Tendance des autres conducteurs à klaxonner souvent
- Difficulté à utiliser les clignotants pour indiquer un changement de direction ou difficulté à faire les virages
- Difficulté à se stationner dans un espace de stationnement
- Empiètement sur un trottoir
- Égratignures ou bosselures sur la voiture
- Oublie d'importants panneaux de signalisation
- Vitesse inappropriée
- Besoin d'un « co-pilote »
- Accident de voiture ou quasi-accident
- Difficulté à rester au milieu de la voie
- Contraventions ou des avertissements
- Tendance à se perdre dans des endroits familiers

SI VOUS AVEZ DES CRAINTES APRÈS AVOIR OBSERVÉ LA FAÇON DE CONDUIRE DE LA PERSONNE, VOUS POUVEZ FAIRE UNE OU PLUSIEURS DES CHOSES SUIVANTES :

Voyez si la personne serait d'accord de cesser de conduire.

- Soyez calme et parlez de votre crainte pour sa sécurité et la sécurité des autres. Cela peut être une chose difficile à faire. Parfois, la personne ne comprend pas que c'est dangereux pour elle de conduire et se fâchera contre vous. Dans ce cas, vous pouvez aussi « vous mettre de son côté » et demander à son médecin, à une école de conduite ou au ministère de la Sécurité publique d'intervenir.

Parlez de vos craintes au médecin ou infirmière praticienne de la personne.

- Il pourra ainsi dire à la personne de cesser de conduire ou lui faire passer des tests pour voir si elle est apte à conduire.

Demandez à la personne de passer un test de conduite ou de suivre un cours de révision.

- Pour trouver une école de conduite dans votre région vous pouvez appeler le 4-1-1 ou cherchez une école de conduite dans votre région sur Google.

Si aucune des mesures ci-haut ne fonctionne et qu'il est clair qu'il est dangereux que la personne conduise, vous pouvez écrire au ministère de la Sécurité publique.

- Le ministère de la Sécurité publique ne traite pas les plaintes faites par téléphone et exige que la plainte écrite comprenne :
 - Ce qui est arrivé d'inquiétant par rapport aux capacités de conduire de la personne et la date que c'est arrivé
 - Le nom, la date de naissance et l'adresse du conducteur dangereux
 - Le nom, la date de naissance et l'adresse de la personne qui fait la plainte
 - La plainte écrite doit être signée et datée
 - **Veillez noter que le conducteur peut demander au ministère de la Sécurité publique qui a transmis son nom.**

Proches aidants

QUE FAIRE LORSQUE LA PERSONNE CONTINUE DE CONDUIRE APRÈS AVOIR PERDU SON PERMIS DE CONDUIRE ?

- Distrayez-la lorsqu'elle veut conduire.
- Proposez-lui d'aller se promener en voiture plus tard.
- Demandez à un ami de l'emmener se promener en voiture.
- Expliquez-lui pourquoi elle n'a pas besoin de prendre la voiture tout de suite (par exemple, « nous pouvons aller les voir plus tard, ils sont actuellement au travail » ou « allons au magasin dans quelques heures, lorsque j'aurai terminé ceci »).
- Rappelez à la personne qu'elle n'a pas de permis de conduire valide et qu'il est illégal de conduire sans permis.
- Rappelez-la que si elle a un accident, son assurance ne va pas payer les frais.
- Demandez à son médecin d'écrire une lettre expliquant pourquoi elle ne peut plus conduire.
- Mettez les clés et la voiture hors de sa vue.

La Société Alzheimer du Nouveau-Brunswick a des ressources utiles pour les proches aidants des personnes qui ont une démence. Appelez au **1-800-664-8411** et renseignez-vous au sujet des types d'aide disponibles ou vérifiez leurs ressources en ligne :

- <https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-suis-atteint-dun-trouble-neurocognitif/gerer-les-changements-survenant-4> (ou tapez « alzheimer conduire avec un trouble neurocognitif » dans Google)
- https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/conversations_la-conduite-automobile-et-les-maladies-neurodegeneratives.pdf (ou tapez « trousse de la conduite avec un trouble neurocognitif » dans Google)