

# L'âge et l'expérience au volant



*Société d'assurance  
publique du Manitoba*

## Remerciements

En cette Année internationale des personnes âgées, le Guide des personnes âgées au volant représente un effort de collaboration de la part des organisations qui célèbrent les réalisations de ces personnes et le rôle important qu'elles continuent de jouer dans nos communautés.

La Société d'assurance publique du Manitoba ainsi que la Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé tiennent à remercier les autorités suivantes pour la contribution précieuse qu'elles ont apportée à cette publication :

CAA Manitoba pour son aide à la rédaction et pour avoir obtenu de l'AAA Foundation for Traffic Safety l'autorisation d'adapter ses publications;

la Division des permis et immatriculations de Voirie et Services gouvernementaux Manitoba;

Creative Retirement Manitoba



## Tout le monde vieillit - C'est inévitable

Mais vieillir ne signifie pas nécessairement arrêter de mener une vie active. Même si le vieillissement impose des limites sur le plan physique, bien des gens connaissent leurs plus grands succès après l'âge de 60 ans.

Presque tous ceux et celles qui se préoccupent de la sécurité routière tiennent à ce que les personnes âgées continuent de conduire sur les routes pourvu qu'elles soient prudentes. On ne devrait jamais juger de la capacité de conduire de quelqu'un du seul fait de son âge. D'ailleurs, au Manitoba, les automobilistes de plus de 55 ans représentent toute une gamme d'habiletés; de plus, personne ne peut perdre son permis uniquement à cause de son âge.

Cependant, les habiletés qu'exige la conduite prudente - vue, réflexes, souplesse, ouïe - commencent à détériorer vers l'âge de 55 ans et encore plus après 75 ans. En compensation de ce déclin, les automobilistes qui avancent en âge peuvent adapter leurs habitudes de conduite en toute sécurité, mais pour cela, ils doivent reconnaître leurs limites et les risques qu'ils prennent au volant, et ils doivent aussi être au courant des mesures qu'ils peuvent prendre pour être plus prudents. Le but de ce guide est de susciter cette prise de conscience.

La formule d'évaluation de la page qui suit est pour votre usage strictement personnel. Répondez aux questions aussi honnêtement que possible. Servez-vous du guide d'évaluation pour calculer votre score et analysez vos points forts et vos points faibles. Puis, afin de voir comment vous pouvez améliorer votre conduite, lisez la section Suggestions pour s'améliorer dont les différents points correspondent à chacune des questions.

L'idée principale est de vous aider à conduire en toute sécurité aussi longtemps que possible.

## Formule d'autoévaluation



<b>Instructions:</b> Pour chacune des 15 questions suivantes, cochez le symbole (■ ▼ ●) de la réponse qui correspond le mieux à votre situation.	Toujours ou presque toujours	Parfois	Jamais ou presque jamais
1. Je clignote et vérifie derrière quand je change de voie.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je porte une ceinture de sécurité.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'essaie de rester au courant des changements apportés aux règles de la conduite et de la circulation.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Les intersections me dérangent parce qu'il y a trop de choses à surveiller dans toutes les directions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. Je trouve difficile de décider quand m'engager sur une autoroute où il y a beaucoup de circulation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6. Au volant, je crois que je réagis plus lentement qu'avant dans des situations dangereuses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. Quand je suis vraiment mécontent ou perturbé, cela se voit dans ma conduite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8. Quand je conduis, mon esprit vagabonde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9. Les problèmes de circulation me mettent en colère.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10. Je fais régulièrement vérifier ma vue pour qu'elle soit la meilleure possible.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je demande au médecin ou au pharmacien quels sont les effets de mes médicaments sur ma capacité de conduire. (Si vous ne prenez pas de médicaments, passez à la question suivante.)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. J'essaie de rester au courant des pratiques et des habitudes qui sont bonnes pour la santé.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mes enfants, d'autres membres de ma famille ou mes amis s'inquiètent de mes aptitudes au volant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Aucun	Un ou deux	Trois ou plus
14. Combien de contraventions, d'avertissements ou de discussions avec la police avez-vous eus dans les deux dernières années ?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Combien d'accidents avez-vous eus dans les deux dernières années ?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Autonotation

Comptez le nombre de coches dans les carrés, dans les triangles et dans les cercles puis inscrivez les totaux ci-dessous :

Total:   

**Voici vos totaux pour chaque symbole.**

<b>Notation:</b> Il y a cinq étapes à suivre.		
<b>Étape 1:</b>	Écrivez le total que vous avez inscrit dans le carré ci-dessus.	
<b>Étape 2:</b>	Écrivez le total que vous avez inscrit dans le triangle ci-dessus.	
<b>Étape 3:</b>	Multipliez par 5 le chiffre inscrit dans le carré.  X 5 =	
<b>Étape 4:</b>	Multipliez par 3 le chiffre inscrit dans le triangle.  X 3 =	
<b>Étape 5:</b>	Additionnez les résultats des étapes 3 et 4.	
		<b>Votre score :</b>

Quel que soit le score que vous ayez obtenu, lisez la section [Suggestions pour s'améliorer](#) pour chaque question où vous avez coché un carré ou un triangle. Il s'agit des domaines que vous pouvez le plus améliorer.

Score	Signification
0 à 15	<b>FEU VERT!</b> Vous savez ce qui est important en ce qui concerne la prudence au volant et vous mettez en pratique ce que vous connaissez. Consultez la section suivante de ce livret intitulée <a href="#">Suggestions pour s'améliorer</a> , afin d'apprendre à être encore plus prudent au volant.
16 à 34	<b>ATTENTION!</b> Il est nécessaire d'améliorer certaines de vos pratiques pour des raisons de sécurité. Consultez la section <a href="#">Suggestions pour s'améliorer</a> afin de voir comment vous pouvez améliorer votre conduite.
35 et plus	<b>ARRÊTÉ!</b> Au volant, vous faites trop d'imprudences. Vous êtes un danger en puissance ou réel pour vous-même et pour les autres. Regardez les questions où vous avez coché un carré ou un triangle. Consultez la section <a href="#">Suggestions pour s'améliorer</a> afin de trouver des façons de corriger ces problèmes.

Votre score est basé sur les réponses que vous avez données à un nombre limité de questions importantes. Pour obtenir une évaluation complète de votre capacité de conduire, il vous faudrait répondre à bien d'autres questions et vous soumettre à des examens médicaux, physiques et de conduite. Néanmoins, les réponses que vous avez communiquées et le score que vous avez obtenu donnent une idée de votre conduite et indiquent comment vous pouvez être plus prudent au volant.

En général, un carré coché indique une pratique ou une situation dangereuse qu'il faut changer immédiatement. Un triangle coché révèle une pratique ou une situation qui est dangereuse ou qui est sur le point de le devenir, si rien n'est fait pour l'améliorer. Un cercle coché signifie que vous faites ce qu'il faut faire pour être (et rester) prudent au volant.

La plupart des carrés et des triangles cochés représentent des pratiques ou des situations que la plupart des automobilistes peuvent améliorer. Les pages suivantes contiennent des Suggestions pour s'améliorer , qui correspondent à chacune des 15 questions. Vous devriez toutes les passer en revue mais en insistant sur celles pour lesquelles vous avez coché des carrés ou des triangles.

## Suggestions pour s'améliorer

Pensez à toutes les tâches que vous accomplissez chaque fois que vous vous mettez au volant d'une voiture. Vous devez coordonner les actions des mains, des pieds, des yeux et des oreilles, ainsi que les mouvements du corps. En même temps, vous devez décider de la façon dont vous allez réagir à ce que vous voyez, à ce que vous entendez et à ce que vous ressentez, en fonction des autres voitures et des autres automobilistes, des panneaux et des feux de signalisation, de l'état des routes et de la performance de votre voiture. En général, ces décisions sont prises à une distance rapprochée des autres véhicules et doivent rapidement se transformer en actions - freinage, détournement, accélération ou une combinaison des trois - si vous voulez garder votre place dans la circulation ou la modifier. De plus, ces décisions doivent être prises fréquemment. Pour chaque kilomètre parcouru au volant d'un véhicule, environ 20 décisions majeures sont nécessaires; souvent, les automobilistes disposent de moins d'une demi-seconde pour agir et éviter une collision.

Si l'on tient compte du nombre de collisions par automobiliste, la performance des personnes âgées est bonne, mais si l'on prend en considération le nombre de collisions par kilomètre parcouru au volant d'un véhicule, cette performance est étonnamment mauvaise. Les personnes âgées au volant ont moins de collisions parce qu'elles conduisent moins et à des moments qui présentent moins de dangers. Mais lorsqu'il leur arrive une collision, cela peut être très grave parce que les blessures, qui pour la plupart des gens sont moyennement graves ou graves, sont mortelles pour les personnes de 55 ans et plus.

L'un des objectifs de la formule d'autoévaluation est de vous aider à devenir un automobiliste activé, si vous ne l'êtes pas déjà. Un automobiliste activé est une personne qui assume ses propres compétences au volant, qui les examine personnellement et qui les compare aux exigences en matière de sécurité. Grâce à cet examen et à cette prise de conscience, vous saurez ce qu'est un conducteur prudent et assumerez les responsabilités nécessaires pour être, vous-même, prudent au volant. Par contre, vous pouvez aussi reconnaître que votre conduite présente des risques, renoncer à votre permis de conduire et chercher d'autres moyens de transport.

One of the purposes of this self-rating form is to help you become, if you are not already, an "activated driver". An activated driver is someone who assumes responsibility for his or her own driving skills and who self-examines and compares his or her ability with the requirements for safe driving. Through knowledge and self-awareness, you will understand what a safe driver is and will assume the responsibility to be a safe driver. On the other hand, you may decide that your driving poses a risk and decide to give up your driver's licence and seek other forms of transportation.

Le questionnaire que vous venez de remplir vous a aidé à relever les domaines dans lesquels vos habiletés physiques et votre capacité de prendre des décisions exigent que vous changiez vos habitudes au volant. Cette section du livret offre des suggestions pour améliorer chacune des compétences énoncées dans le questionnaire. Assurez-vous de mettre l'accent sur les parties qui correspondent aux problèmes identifiés à l'aide de ce questionnaire.

## 1. Je clignote et vérifie derrière quand je change de voie.

Même si vous avez coché « Jamais », vous savez probablement que « Toujours » est la seule réponse acceptable.

Ce n'est qu'en regardant dans le rétroviseur intérieur et dans les rétroviseurs latéraux, en regardant derrière et dans les angles morts, et en clignotant bien avant de vous déplacer que vous éviterez de heurter un autre véhicule en changeant de voie.

Mais pourquoi ne le faites-vous pas systématiquement ? C'est peut-être parce que, parfois, vous oubliez tout simplement. Selon certaines études d'observation, les conducteurs âgés déclarent ne pas s'être rendu compte qu'ils n'ont pas regardé à l'arrière avant de changer de voie ou avant de reculer. Bien des habitudes de conduite que nous possédons ne sont justement rien d'autre que des habitudes! Et puis, nous finissons par ne plus être conscients de nos actions surtout si, pendant longtemps, nous n'avons pas eu d'accidents.

Un grand nombre de conducteurs âgés arrêtent de regarder par-dessus leur épaule parce qu'ils n'ont plus autant de souplesse. Si vous avez de l'arthrite, vous savez combien le simple fait de regarder rapidement par-dessus l'épaule peut être douloureux.

S'il vous est difficile de vérifier s'il y a de la circulation en jetant un coup d'oeil par-dessus l'épaule, nous vous suggérons ce qui suit :

- Installez des rétroviseurs intérieurs et des rétroviseurs latéraux de grande taille pour diminuer les angles morts. Il vous faudra apprendre à vous servir correctement des rétroviseurs latéraux parce que ceux qui ont une lentille convexe peuvent faire croire que les objets sont plus petits et plus loin qu'ils ne le sont réellement.
- Demandez à votre médecin s'il existe des médicaments ou des exercices qui pourraient vous rendre plus souple.
- Suivez un cours de recyclage ou de perfectionnement qui aident les personnes âgées à s'adapter aux effets du vieillissement sur la conduite. Téléphonnez à Creative Retirement Manitoba ou au Manitoba Safety Council pour obtenir des renseignements sur les cours offerts. Leurs numéros de téléphone figurent à la fin de ce livret.
- Faites un effort délibéré pour prendre conscience de vos habitudes de conduite et décidez de toujours regarder avant de changer de voie.
- Si vous conduisez en compagnie d'une personne qui vous donne des renseignements pour vous aider, assurez-vous que ces renseignements sont exacts.

## 2. Je porte une ceinture de sécurité.

La seule réponse acceptable est « Toujours ».

Au Manitoba, il est obligatoire de porter une ceinture de sécurité. Les personnes de plus de 55 ans ont une raison supplémentaire de porter la ceinture : la moitié des décès survenus à la suite d'accidents de la route auraient pu n'être que des blessures si les victimes avaient porté leur



ceinture. En cas de collision, les personnes de plus de 65 ans risquent beaucoup plus de se faire blesser ou tuer, par rapport aux jeunes.

Même si vous conduisez pour un petit trajet dans des conditions idéales, vous devez obligatoirement porter votre ceinture de sécurité. Typiquement, les collisions dans lesquelles des personnes âgées sont en cause se produisent par temps clair, lorsque la chaussée est sèche et la route toute droite, et à des intersections situées dans un rayon de 25 km du domicile de la personne au volant. Pour être efficaces, les ceintures de sécurité doivent être portées convenablement.

Les histoires terribles que vous avez pu entendre au sujet des ceintures de sécurité, selon lesquelles les victimes restent coincées dans leur voiture qui prend feu, sont soit des mythes soit des cas extrêmement rares. Correctement attachée, la ceinture de sécurité est indiscutablement le meilleur moyen de diminuer les risques de blessure et de décès à la suite d'un accident.

Vous pouvez augmenter vos chances de survie ou diminuer les risques de blessure après une collision en prenant les mesures suivantes :

- Acceptez de reconnaître qu'il a été prouvé que l'usage de la ceinture de sécurité sauvait des vies et diminuait les blessures. Essayez d'en convaincre les personnes qui voyagent avec vous. Puis, assurez-vous que tout le monde dans la voiture, y compris vous-même, porte sa ceinture.
- Portez toujours votre ceinture comme il faut, même si votre voiture est équipée de sacs de protection gonflables. La ceinture diagonale ou épaulière doit passer devant les épaules et au niveau de l'os de la cuisse. Si elle n'est pas attachée correctement, vous risquez de graves blessures.
- Si la ceinture vous gêne énormément ou si vous ne pouvez pas l'attacher convenablement, demandez à un mécanicien compétent de la modifier. Bien des voitures possèdent des fixations qu'il est possible d'adapter, ou encore, vous pouvez acheter des dispositifs facilitant le réglage de la ceinture.
- Si votre voiture n'est pas équipée d'un système de rappel automatique pour les ceintures de sécurité, faites-vous une petite note sur le tableau de bord ou sur la visière. Rappelez à vos passagers qu'ils doivent s'attacher et aidez-les à le faire au besoin.

### 3. J'essaie de rester au courant des changements apportés aux règles de la conduite et de la circulation.

La meilleure réponse est Toujours , mais Parfois est bien mieux que Jamais.

Quel que soit son âge, un automobiliste peut représenter un véritable danger s'il ne connaît pas et s'il ne suit pas les règles de la circulation, même s'il était bon conducteur autrefois. Les nouveaux règlements et dispositifs régissant la circulation incluent notamment les suivants : possibilité de tourner à droite au feu rouge, flèches indiquant la direction que doivent suivre les véhicules dans certaines voies, et signalisation de voies communes pour tourner à gauche.

Le fait de connaître les panneaux et les feux de signalisation peut vous aider, surtout si vous avez plus de difficulté à les voir. Parfois, le simple fait de reconnaître la forme des panneaux peut aider à prévoir leur message. Un certain degré de familiarité et savoir quoi faire permettent parfois d'être moins hésitant et moins incertain quand il faut décider rapidement.

Voici comment vous pouvez en savoir davantage :

- Demandez le Guide de l'automobiliste le plus récent à l'un des bureaux de la Division des permis et immatriculations ou, en région rurale, à un bureau des examens du permis de conduire. Étudiez le Guide comme si vous vous présentiez à l'examen.
- Suivez une leçon de conduite avec un moniteur d'auto-école, pour vous remettre dans le bain, ou un cours de perfectionnement offert par Creative Retirement Manitoba.
- Pour vous sentir prêt et en confiance, efforcez-vous de lire les articles de journaux qui annoncent les changements qui vont se produire dans la circulation routière, dans la signalisation ou à des intersections spéciales. Des revues comme Going Places publiée par CAA Manitoba offrent des conseils en matière de conduite qui peuvent vous aider à vous tenir au courant

#### 4. Les intersections me dérangent parce qu'il y a trop de choses à surveiller dans toutes les directions.

Idéalement, il serait souhaitable de répondre « Jamais », mais si vous avez coché « Parfois » ou « Toujours », vous n'êtes pas la seule personne.

Tout le monde a des problèmes avec les intersections. Il faut tenir compte des autres automobilistes et des piétons dont les mouvements et les décisions sont difficiles à prévoir.

Les collisions mettant en cause des personnes âgées se produisent le plus souvent aux intersections, surtout lorsqu'il s'agit de tourner à gauche.

Le fait que vous vous sentiez plus ou moins à l'aise aux intersections peut être un signe avant-coureur dont il faut tenir compte, car il peut vouloir dire que vous avez besoin d'un cours de perfectionnement ou d'une autre forme d'aide. Écoutez vos instincts et examinez attentivement vos habiletés au volant. Qu'est-ce qui vous ennuie le plus au sujet des intersections ? Est-ce l'incapacité d'absorber toute l'information à temps ? Éprouvez-vous une certaine hésitation lorsqu'il s'agit de déplacer la voiture en vue de tourner à droite ou à gauche ? Avez-vous de la difficulté à tourner le volant à cause de l'arthrite ou d'un autre problème physique ? Parfois, ce genre d'analyse peut mener à des solutions.

Si les intersections vous posent des problèmes, lisez les suggestions suivantes :

- Si une ou deux intersections sur l'un de vos trajets réguliers vous donnent des difficultés particulières, étudiez-les un jour quand vous êtes à pied. Observez les problèmes que les autres conducteurs doivent surmonter. Regardez bien comment les clignotants aident les automobilistes et les piétons. Ainsi, vous savez d'avance quels sont les problèmes les plus communs et comment vous y prendre quand ils se présentent. Ce genre d'analyse peut également vous aider pour d'autres intersections.

- Planifiez vos trajets de façon à éviter les intersections où il y a beaucoup de circulation ou de façon à les traverser en dehors des heures de pointe. Prévoyez un trajet différent pour éviter d'avoir à tourner à gauche aux intersections très populaires. Vous pouvez parfois tourner trois fois à droite pour ne pas avoir à tourner à gauche. Si vous êtes obligé de tourner à gauche, faites particulièrement attention à la vitesse des autres véhicules qui arrivent en face.
- Suivez un cours de recyclage ou de perfectionnement qui aide les conducteurs âgés à s'adapter aux limites causées par le vieillissement. Ce que vous y apprendrez vous donnera peut-être la confiance nécessaire pour reconnaître que vous êtes capable de traverser correctement les intersections.

## 5. Je trouve difficile de décider quand m'engager sur une autoroute où il y a beaucoup de circulation.

En général, on aimerait bien répondre « Jamais », mais si vous avez coché « Parfois » ou « Toujours », vous n'êtes pas la seule personne.

Presque tous les automobilistes ressentent une certaine insécurité et une certaine agitation à l'idée de s'engager sur une autoroute où il y a beaucoup de circulation. Si vous n'aimez pas la vitesse ni le nombre de véhicules qui circulent sur les autoroutes, ou si vous avez totalement arrêté d'utiliser les autoroutes, vous voudrez peut-être améliorer vos compétences pour pouvoir conduire sur ces routes avec plus de confiance.

Si vous voyagez souvent sur des autoroutes, vous avez probablement acquis de l'expérience et vous vous sentez à l'aise au volant. Cependant, si vous ne les utilisez qu'irrégulièrement ou pas du tout, vous vous inquiétez probablement de ce que vous ne savez pas à leur sujet. Même si vous avez l'habitude de conduire sur des autoroutes très fréquentées, il arrive parfois que la circulation soit encore plus dense, plus rapide et plus encombrée que la normale. À moins de pouvoir prévoir ce genre de situation et de prendre des dispositions pour éviter les heures de pointe, la conduite sur les autoroutes peut être intimidante.

Voici quelques suggestions pour améliorer vos compétences sur les autoroutes :

- Si vous pensez que vous n'êtes pas assez informés pour conduire sur les autoroutes en toute sécurité et que la peur de l'inconnu explique en partie votre hésitation à les utiliser, suivez un cours de perfectionnement pour apprendre à conduire correctement sur l'autoroute.
- Si vous pensez que vous possédez les compétences nécessaires pour conduire sur l'autoroute, mais que vous voulez vous améliorer, prenez des dispositions pour suivre des leçons dans une auto-école. Puis, entraînez-vous quand la circulation est moins dense.
- Si vous n'êtes pas à l'aise sur les autoroutes au point de vous sentir en danger, essayez de les éviter et choisissez un autre chemin.

## 6. Au volant, je crois que je réagis plus lentement qu'avant dans des situations dangereuses.

Ici, la seule réponse qui soit entièrement satisfaisante est « Jamais », mais si vous avez répondu « Parfois », on vous considère quand même comme un automobiliste prudent.

Les situations urgentes ou dangereuses surviennent peut-être assez peu souvent mais lorsqu'elles se présentent, il est essentiel de réagir vite et avec prudence. Au volant, les personnes âgées font généralement preuve d'un assez bon jugement. Mais c'est surtout en cas d'urgence que la réaction de certaines est particulièrement ralentie.

Lorsqu'elles conduisent, les personnes âgées ont du mal à absorber d'un seul coup toute l'information provenant de sources différentes et c'est pourquoi elles réagissent plus lentement dans des situations dangereuses.

Les changements physiques et psychologiques dus au vieillissement commencent vers la cinquantaine, et certains de ces changements peuvent augmenter les risques sur la route.

Pour réagir rapidement à un problème routier, il faut maîtriser certaines facultés. Premièrement, il faut voir ou entendre le danger. Deuxièmement, il faut reconnaître que la situation est dangereuse et que l'on doit y réagir. Troisièmement, il faut décider comment agir. Et quatrièmement, il faut agir correctement. Le moindre ralentissement à chacune de ces étapes peut se traduire par une réaction globale très ralentie en cas d'urgence.

La conduite est aussi une activité physique et quelqu'un au volant qui n'est pas en bonne condition physique peut ne pas avoir la force, la souplesse ni la coordination nécessaires pour conduire en toute sécurité. Le fait de rester en forme peut vous aider à conduire plus prudemment!

Que pouvez-vous faire pour conserver ou améliorer vos compétences d'automobiliste dans les situations d'urgence?

- Passez régulièrement des examens médicaux.
- Votre médecin peut vous envoyer chez un ergothérapeute pour une évaluation de vos capacités physiques et mentales au volant. Dans bien des cas, des exercices d'entraînement peuvent améliorer vos compétences.
- Suivez un cours de recyclage ou de perfectionnement de la conduite qui aide les personnes âgées à s'adapter aux effets du vieillissement. Vous pouvez ainsi apprendre et vous entraîner à améliorer votre capacité de prévoir plus rapidement et d'éviter les situations dangereuses. Évitez autant que possible de conduire lorsque la circulation est dense et rapide. Faites le nécessaire pour rester en forme physiquement et alerte mentalement.
- Ne prenez pas le volant si vous avez bu, si vous êtes fatigué, malade ou si vous avez pris des médicaments qui ralentissent vos réactions physiques et mentales.
- Sous la supervision d'une personne qualifiée, faites de l'exercice pour conserver ou augmenter la souplesse de vos articulations et votre force musculaire. Le jardinage, le golf, le tennis et d'autres sports peuvent vous aider à rester en bonne forme physiquement.

- Si vous éprouvez de graves difficultés musculaires ou articulaires, demandez à votre médecin de vous informer sur les traitements possibles d'ordre médical, physique et chirurgical. Certains anti-inflammatoires et certaines interventions chirurgicales peuvent suffisamment améliorer le problème au point de vous permettre de conduire en toute sécurité.
- Équipez votre voiture de dispositifs qui compensent pour votre manque de souplesse ou de force et apprenez à vous en servir. Faites que votre prochaine voiture possède une direction et des freins assistés, des sièges réglables automatiquement et d'autres options vous permettant de mieux maîtriser votre véhicule.
- Equip your car with devices that compensate for losses of flexibility and strength and learn how to use them. Make sure your next car has power steering, power brakes, automatic seat adjustment, and other features to help you control your car better.

## 7. Quand je suis vraiment mécontent ou perturbé, cela se voit dans ma conduite.

La seule réponse acceptable est « Jamais » .

Le simple fait d'exprimer brièvement une émotion ou le moindre moment d'inattention peuvent provoquer une collision. La colère, en particulier, ne doit pas avoir sa place en voiture.

L'expérience et le bon sens peuvent faire de vous un meilleur conducteur. Cependant, si vous étiez agressif et hostile au volant quand vous étiez jeune, il est probable que vous le soyez encore aujourd'hui. La différence, c'est que maintenant, en raison de vos capacités ralenties au volant, vous n'êtes peut-être pas en mesure de maîtriser les dangers qui découlent de cette agression ou de cette hostilité.

Prenez les mesures suivantes pour réduire au minimum la colère au volant :

- Lorsque quelque chose vous perturbe beaucoup sur le plan émotif, ne prenez pas le volant avant de vous être calmé.
- La maîtrise de la colère commence par la prise de conscience. Puis, il faut gérer ce sentiment d'une manière qui est saine, par exemple en faisant plusieurs fois le tour du pâté de maisons à pied et à un bon rythme ou en parlant à un ami ou à un conseiller professionnel. Le fait de prendre le volant dans un état de grande émotivité, que ce soit la joie ou la colère, non seulement détourne l'attention de la tâche à assumer, qui est de conduire, mais aussi attire les ennuis.

## 8. Quand je conduis, mon esprit vagabonde.

La réponse idéale est « Jamais », mais même les meilleurs conducteurs se surprennent à le faire « Parfois ». Cependant, si vous avez coché « Toujours », vous êtes un danger sur la route.

La conduite est une activité complexe et exigeante qui requiert une concentration permanente. Les moindres moments d'inattention sont risqués.

Des enquêtes sur les collisions et les décès parmi les conducteurs âgés, surtout ceux de plus de 65 ans, révèlent que l'inattention et l'absence de réaction sont les causes originales des accidents ou, en tout cas, des facteurs qui y ont contribué.

Les problèmes majeurs des personnes âgées au volant qui sont en cause dans des collisions, ou pour des infractions, sont les suivants : elles n'ont pas vu les panneaux de signalisation ou les panneaux d'arrêt, elles n'ont pas accordé la priorité, etc. On pense que ces problèmes résultent de moments d'inattention.

Vous avez probablement vu des personnes au volant participer à des conversations animées ou parler dans un téléphone cellulaire, et vous avez remarqué de quelle façon cela avait des effets sur leur conduite - elles freinent brusquement ou empiètent sur une autre voie. D'autres encore boivent du café, se préoccupent de leur apparence ou essaient de lire quelque chose tout en conduisant. En cas d'urgence, ces personnes inattentives ne sont peut-être pas en mesure d'effectuer à temps une manoeuvre d'évitement.

Bien des circonstances sur lesquelles vous ne pouvez pas toujours exercer un contrôle risquent d'avoir une influence sur votre capacité de concentration : perturbations affectives, épuisement, maladie, médicaments, alcool, gros repas, douleur, ou radio très forte.

Là où vous pouvez exercer un contrôle total, c'est lorsqu'il s'agit de décider d'accorder toute votre attention à la conduite de votre véhicule. Donnez à cette dernière toute l'attention qu'elle mérite et vous vous accorderez ainsi des secondes précieuses qui vous aideront à réagir en cas d'urgence.

Pour éviter que votre esprit vagabonde :

- Maintenez une vitesse convenable et suivez le rythme de la circulation. Rappelez-vous que le fait de rouler trop lentement peut parfois être aussi dangereux que d'aller trop vite.
- Considérez la conduite comme une tâche compliquée qui exige toute votre attention. Rappelez-vous que chaque kilomètre parcouru au volant d'un véhicule représente 30 décisions complexes.
- Si vous vous surprenez à rêver au volant ou à ne plus être concentré sur la route, déterminez ce qui vous distrait et essayez de ne plus y penser. Si cela vous est difficile, demandez de l'aide et parlez-en par exemple à votre médecin.
- Faites le nécessaire pour éliminer ou diminuer les distractions, par exemple en éteignant la radio.
- Pour rester alerte, faites travailler votre imagination (en vous disant et si jamais...) et préparez-vous mentalement à des situations d'urgence. Demandez-vous ce que vous feriez si certains problèmes se présentaient.

## 9. Les problèmes de circulation me mettent en colère.

La meilleure réponse est « Jamais », mais les personnes qui se sont retrouvées coincées dans la circulation pendant de longues périodes comprennent pourquoi il est possible de répondre « Parfois ». Une coche dans la case « Toujours » indique que certains changements sont nécessaires.

Au volant, la colère s'exprime de façon dangereuse. La plupart des gens qui sont pris dans un embouteillage se sentent frustrés et cette frustration peut se transformer en colère contre la situation. Cependant, certaines personnes passent leur colère sur d'autres personnes plutôt que sur l'embouteillage. Cela entraîne parfois des réactions inappropriées et c'est ainsi que l'on voit des gens, par exemple, klaxonner, crier après d'autres automobilistes, faire des queues de poisson, bloquer les intersections ou jouer au plus malin.

Lorsque l'émotivité des automobilistes est complètement disproportionnée par rapport à la situation, il s'agit-là d'un signe évident qui révèle que d'autres émotions en sont la cause véritable et que la conduite est devenue un échappatoire de la colère. Bien des émotions peuvent se transformer en colère. Ainsi, pour certaines personnes, la crainte d'autres automobilistes qui, selon elles, conduisent très mal, peut susciter une grande colère. L'angoisse d'être en retard et la colère ressentie pour d'autres situations dans la vie personnelle peuvent aussi provoquer une colère injustifiée. Toutes ces émotions sont néfastes.

Le pire, dans la colère, c'est la façon dont les automobilistes l'expriment. Si vous vous surprenez à conduire de façon imprudente, à rouler trop vite ou à coller quelqu'un pour lui faire la leçon, vous devez vous arrêter et vous poser la question suivante : Est-ce que ça vaut la peine ? . N'importe quelle personne cardiaque sait qu'il peut être dangereux de se mettre en colère à la moindre contrariété ou frustration; il nous faut tous comprendre que le fait de réagir aux problèmes de circulation par une conduite agressive peut être aussi mortel qu'une crise cardiaque.

Heureusement, il existe bien des façons de réduire le stress au volant et de réagir avec moins d'émotivité :

- Acceptez le fait que la colère ne vous aidera en rien à vous sortir d'une situation frustrante au volant. Au contraire, elle peut être à l'origine d'une collision. Pour vous détendre, vous pouvez par exemple prendre quelques lentes et profondes respirations, ou encore vous forcer à sourire.
- Adoptez une attitude responsable au volant. Repérez les moments où vous sentez que vous devenez en colère. Puis, essayez de savoir pourquoi la colère semble prendre des proportions démesurées.
- Posez-vous la question suivante : Pourquoi est-ce que je me mets en colère ? . Puis, essayez de prendre les mesures correctives qui s'imposent. Gardez votre sang froid. En ce qui concerne la circulation, essayez d'éviter les situations qui, selon vous, risquent de vous mettre en colère. Plus la circulation est fluide, moins la colère monte et moins il y a de risques d'accident.
- Si vous pensez que vous transformez peut-être votre crainte de la circulation en colère, prenez des mesures pour améliorer vos compétences et pour avoir davantage confiance en suivant, par exemple, un cours de recyclage ou de perfectionnement.

## 10. Je fais régulièrement vérifier ma vue pour qu'elle soit la meilleure possible.

La seule réponse acceptable est « Toujours ».

Entre quatre-vingt-cinq et quatre-vingt-quinze pour cent des indices de détection dont nous nous servons pour conduire font appel à la vue. En conséquence, qui dit mauvaise vision dit mauvaise conduite. Une personne dont la vue est faible conduit moins bien du fait qu'elle réagit plus lentement aux panneaux et aux feux de signalisation, mais aussi aux problèmes, ce qui risque parfois de provoquer une collision.

Les médecins ne peuvent pas corriger tous les problèmes de vision mais ils sont les seuls, avec les optométristes, à pouvoir vous aider avec ceux qui sont rectifiables comme un problème d'acuité visuelle (capacité de voir nettement) ou une diminution de la vision due à la maladie. La seule façon de vous assurer que votre vue est la meilleure possible, c'est d'aller régulièrement chez votre médecin.

Les problèmes de vision viennent avec l'âge; c'est comme cela pour tout le monde et cela se produit d'une façon assez prévisible et naturelle. Même si vous avez toujours pris soin de vos yeux, ces problèmes sont inévitables.

Entre 40 et 60 ans, la vision de nuit se détériore progressivement. Les pupilles deviennent plus petites, les muscles sont moins élastiques et le cristallin s'épaissit et devient moins transparent. Un automobiliste de 60 ans a besoin de dix fois plus de lumière qu'un jeune de 20 ans.

Pendant cette période, les yeux sont de plus en plus sensibles à la luminosité, ce qui rend aussi la conduite de nuit difficile. Avec l'âge, le cristallin de l'oeil devient épais et opaque, ce qui trouble la vue et rend sensible à la luminosité. Par rapport à un jeune de 16 ans, une personne de 55 ans met huit fois plus de temps à se réadapter après un éblouissement.

Les transformations de la vue s'accélèrent à l'âge de 55 ans. Ainsi, il vous arrive parfois de ne pas apercevoir des objets qui ne se déplacent pas, par exemple des piétons qui attendent de traverser.

Vers l'âge de 70 ans, la vision périphérique commence généralement à se détériorer. Sur la route, les automobilistes perçoivent 98 % des indices visuels à l'aide de leur vision périphérique.

La distinction des couleurs devient plus difficile. Pour bien des personnes âgées, la couleur rouge n'apparaît pas aussi vive qu'elle est en réalité et, pour certaines, cela leur prend parfois deux fois plus de temps qu'avant pour apercevoir l'éclat des feux de freinage.

La perception de la profondeur, c'est-à-dire la capacité d'évaluer à quelle distance vous vous trouvez par rapport à un véhicule ou à un objet qui est devant vous, est une autre faculté visuelle qui se détériore avec le temps. Cette capacité est particulièrement importante lorsque vous essayez de déterminer à quelle vitesse les autres voitures arrivent et elle peut contribuer aux difficultés que vous avez à tourner à gauche.

Plusieurs troubles médicaux qui ont tendance à venir avec l'âge peuvent avoir des effets sur la vue : la cataracte, le glaucome et le diabète. Des visites régulières chez le médecin peuvent vous aider à prévenir le phénomène d'aveuglement qui leur est associé.



Vous pouvez faire plusieurs choses pour vous adapter à la diminution de la vue qui vient avec l'âge :

- Prenez les mesures correctives que vous recommande le médecin. Si on vous a prescrit des lunettes, faites en sorte qu'elles soient toujours bien adaptées à votre vue en informant immédiatement le médecin si elles ne vous vont plus.
- Inscrivez-vous à un cours de conduite pour personnes âgées où vous pouvez apprendre des techniques spéciales qui vous aideront à vous adapter aux effets de l'âge sur la vue. Vous pouvez aussi apprendre à vous servir de certains dispositifs, comme des rétroviseurs de grande taille, que vous pouvez installer.
- Acceptez les effets de l'âge sur vos yeux et limitez le nombre de déplacements que vous effectuez de nuit ou au crépuscule (l'un des moments les plus dangereux). Les risques de collision sont trois fois plus élevés de nuit que de jour.
- Évitez les vitres teintées et faites qu'elles soient toujours propres ainsi que vos phares.
- Tournez souvent la tête pour compenser la diminution de votre vision périphérique.
- Regardez à distance - regardez la route devant vous pour apercevoir les problèmes de loin. En ville, regardez au moins à une rue de distance; sur l'autoroute, regardez la portion de route que vous atteindrez dans 20 secondes.

## 11. Je demande au médecin ou au pharmacien quels sont les effets de mes médicaments sur ma capacité de conduire.

La seule réponse acceptable est « Toujours ».

Vous vous méfiez peut-être des effets des médicaments prescrits sur ordonnance mais même ceux qui sont en vente libre peuvent diminuer votre capacité de conduire.

Les médicaments qui vous ralentissent de façon générale diminuent aussi votre capacité de prendre des décisions et d'assimiler rapidement l'information. Les tranquillisants ou les médicaments contre le rhume, comme les pastilles, ainsi que les sirops contre la toux et les somnifères peuvent également diminuer votre aptitude à conduire.

Le mélange de médicaments présente un autre danger, car il peut provoquer des effets secondaires inattendus et des mauvaises réactions. Si plusieurs médecins vous prescrivent des médicaments et que l'un ne sait pas ce que prescrivent les autres, vous pouvez être en danger.

L'alcool est un autre produit qui a aussi des effets sur votre conduite. Il a sur tout l'organisme un impact profond, à la fois physique et psychologique. Parmi les automobilistes de plus de 65 ans, l'alcool est probablement le facteur humain le plus important qui soit responsable des décès à la suite de collisions.

Il est important de ne pas consommer de boissons alcooliques quand vous prenez des médicaments. À part quelques exceptions, le mélange d'alcool et de médicaments diminue encore plus votre capacité de conduire. Pire encore, il peut dans des cas extrêmes entraîner le coma ou la mort.

S'il existe le moindre risque que vous soyez obligé de conduire, la seule solution est d'éviter l'alcool complètement. Avec l'âge, la tolérance vis-à-vis de l'alcool diminue régulièrement. De même, le métabolisme des personnes âgées n'est pas aussi efficace qu'avant pour éliminer l'alcool. Chacun des éléments suivants peut influencer l'effet global de l'alcool sur l'organisme : l'alimentation, l'humeur, l'épuisement, les médicaments, la santé générale, le poids et la corpulence.

Pensez aux pénalités qui sont imposées aux personnes reconnues coupables de conduite en état d'ébriété : de lourdes amendes, des peines de prison et la suspension du permis.

Assurez-vous que le mélange de vos médicaments ne diminue pas votre habileté à conduire. Demandez au médecin quels sont les effets secondaires possibles d'un médicament prescrit sur ordonnance et, s'il y en a, ce que vous pouvez faire pour les surmonter, surtout s'ils touchent la conduite d'un véhicule.

Si plus d'un médecin vous prescrit des médicaments, assurez-vous que chacun d'entre eux est au courant de tous les médicaments que vous prenez, à la fois sur ordonnance et en vente libre. Apportez-les tous avec vous quand vous allez chez le médecin. Lisez toutes les étiquettes et les instructions pour connaître les effets secondaires de vos médicaments et savoir si vous pouvez conduire. Si une étiquette porte la mention « Ne pas consommer avant de prendre le volant d'une machine », demandez à quelqu'un d'autre de conduire.

Si un médicament vous donne envie de dormir ou vous rend désorienté, ne prenez pas le volant.

Rappelez-vous que le mélange de médicaments peut multiplier les effets de chacun d'eux. Demandez à votre pharmacien de vous indiquer les combinaisons qui sont dangereuses.

Essayez de vous convaincre que la seule chose prudente à faire est de ne consommer aucune boisson alcoolique, si vous avez l'intention de conduire, et de refuser d'aller dans le véhicule de quelqu'un qui a bu.

## 12. J'essaie de rester au courant des pratiques et des habitudes qui sont bonnes pour la santé.

La réponse préférable est « Toujours », mais Parfois est parfaitement compréhensible. Par contre, si vous avez coché « Jamais », vous avez peut-être renoncé à votre santé personnelle ou vous croyez peut-être que vous ne pouvez exercer aucun contrôle sur votre santé.

Vous avez beaucoup plus de contrôle que vous n'imaginez. En effet, votre alimentation, les activités physiques que vous pratiquez et les visites régulières chez le médecin (et la mise en application de ses conseils) peuvent vous aider à conduire et à vivre plus longtemps.

La durée et la qualité de votre vie sont directement liées à votre style de vie. Tout dépend de ce que vous pensez du contrôle que vous pouvez avoir sur votre qualité de vie et du contrôle que vous êtes prêt à exercer.

Nous voulons tous être à la hauteur des exigences que requiert la prudence au volant. Pour conserver votre permis de conduire, vous devez rester vigilant et réagir rapidement aux situations d'urgence. Vous devez aussi vous tenir au courant des habitudes qui sont bonnes pour la santé du corps et de l'esprit, et être capable de répondre aux exigences que requiert la prudence au volant.

Il est vrai que ce petit livre insiste sur la diminution des habiletés au volant qui vient avec l'âge. Mais, même si les travaux de recherche mettent cette diminution sur le compte des changements qui surviennent dans le système nerveux central, vous pouvez freiner le ralentissement en cherchant encore plus à vous améliorer et à rester en forme. L'activité physique régulière réduit l'ampleur du ralentissement et, pratiquée à long terme, elle peut l'enrayer complètement.

Apprenez à tenir compte des rapports étroits qui existent entre les habitudes personnelles en matière de santé et les aptitudes au volant. La même motivation qui vous incite à rester au courant des pratiques saines vous aidera aussi à avoir le sentiment que votre avenir d'automobiliste est entre vos mains.

Vous pouvez rester informé en prenant les mesures suivantes :

- Réfléchissez, de façon réaliste, à quel point vous pouvez et voulez agir sur vos habitudes en matière de santé, dans la mesure où elles ont des effets sur votre vie en général et sur votre conduite. Apprenez-en davantage sur la façon dont ces habitudes peuvent vous aider à rester prudent au volant pendant plus longtemps. Rappelez-vous qu'il est possible de contrecarrer ou de surmonter le ralentissement dû au vieillissement grâce à la motivation, à l'activité physique régulière et à l'entraînement.
- Exercez autant de contrôle que vous pouvez sur vos habitudes en matière de santé et sur votre style de vie, et reconnaissez le lien évident qui existe entre la santé personnelle et l'aptitude à conduire.
- Prenez en considération l'importance de la nutrition, de l'exercice physique et des examens médicaux, et les effets des médicaments, des drogues et de l'alcool. Votre médecin peut vous informer sur tous ces sujets et vous indiquer où vous pouvez obtenir d'autres renseignements.
- Si vous pensez que vous ne pouvez pas changer et que vous attendez tout simplement l'inévitable, c'est-à-dire le vieillissement et la diminution des aptitudes, songez à rendre votre permis de conduire. Même si c'est difficile à faire, il vaut mieux arrêter de conduire que d'être victime d'une collision qui risque de vous blesser ou de vous tuer, non seulement vous mais d'autres personnes également.

### 13. Mes enfants, d'autres membres de ma famille ou mes amis s'inquiètent de mes aptitudes au volant.

Ici, la meilleure réponse est « Jamais », mais bien des conducteurs âgés sont conscients des critiques que l'on exprime sur leur conduite. Si des personnes vous ont fait de tels commentaires, vous pensez peut-être qu'elles sont pires que vous au volant ou que, généralement, elles ont peur en voiture quelle que soit la personne qui conduit.

Il est difficile d'accepter les critiques mais elles peuvent être une bonne source d'information sur votre capacité de conduire. Si vous avez coché « Toujours » ou « Parfois », alors vous pouvez vous servir de ces renseignements pour déterminer quels sont les aspects de votre conduite qui ont le plus besoin d'amélioration.

De tous les groupes d'âge, les automobilistes de plus de 50 ans sont ceux qui se font le plus d'idées fausses sur les véritables risques de collision qu'ils courent. D'ailleurs, ces idées fausses augmentent également avec les années. De plus, ces personnes sous-estiment à quel point leurs actions et problèmes personnels contribuent aux risques d'accident.

Écoutez les critiques de façon à pouvoir améliorer votre conduite et à éviter les collisions. Une fois que vous commencez à être en cause dans des collisions ou à recevoir des contraventions, vous risquez la suspension de permis.

Voici quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez écouter les critiques et les commentaires pour qu'ils aient un effet positif sur votre conduite :

- Écoutez les commentaires des personnes qui se préoccupent de votre conduite et gardez un esprit ouvert. Vérifiez si ce n'est pas parce que vous niez la réalité que vous rejetez ces commentaires.
- Regardez les réponses que vous avez cochées pour les autres questions du formulaire d'autoévaluation. Soyez très honnête avec vous-même pour pouvoir repérer les domaines précis qui posent des problèmes et pour les corriger. Il n'est jamais trop tard pour acquérir de nouvelles compétences.
- Commencez à vous préparer en prévision du jour où vous ne pourrez plus conduire de façon à pouvoir rester mobile une fois que vous ne conduirez plus. Avec un peu de planification, la vie sans volant n'est pas nécessairement restrictive..

#### 14. Combien de contraventions, d'avertissements ou de discussions avec la police avez-vous eus au cours des deux dernières années ?

Évidemment, il serait préférable de répondre « Aucun » à cette question, car cela voudrait dire que vous faites tout ce qu'il faut pour rester prudent au volant (ou en tout cas que vous avez été assez vif pour ne pas vous faire prendre à faire des choses que vous n'êtes pas censé faire). Un ou deux incidents au cours des deux dernières années signifie peut-être que vous n'êtes pas aussi au courant des règles de la circulation que vous devriez.

Trois (incidents) ou plus dans les deux dernières années exige que vous examiniez sérieusement la façon dont vous conduisez.

Si vous vous êtes souvent fait arrêter, alors vous devez conduire dangereusement une bonne partie du temps. De façon réaliste, s'il n'y a pas grand-chose à faire pour diminuer les risques, vous devriez envisager d'autres formes de transport.

Certaines personnes âgées sont conscientes de leurs limites au volant et réussissent à s'y adapter. D'autres, par contre, surestiment leurs capacités et n'adaptent pas leurs habitudes de conduite. Les problèmes les plus fréquemment relevés parmi les automobilistes âgés sont les suivants : défaut d'accorder la priorité, non-respect des feux ou des panneaux de signalisation, traversée dangereuse aux intersections, changement de voie sans se préoccuper des autres automobilistes, manoeuvres incorrectes en marche arrière et conduite trop lente. L'inattention et la difficulté d'assimiler trop d'informations en même temps semblent être à l'origine de la plupart de ces problèmes.

Si vous avez reçu des contraventions ou des avertissements, vous pouvez prendre plusieurs mesures :

- Essayez de savoir pourquoi vous avez reçu la contravention ou l'avertissement afin d'en connaître la cause véritable. Avez-vous raté un panneau d'arrêt par inattention ou simplement parce que vous ne l'aviez pas vu ? Servez-vous ensuite de cette information. Ce livret propose plusieurs recommandations précises pour des problèmes spécifiques. Prenez connaissance de ce livret et servez-vous de la section Suggestions pour s'améliorer afin de perfectionner vos compétences au volant.
- Considérez la contravention ou la citation à comparaître au tribunal comme un avertissement. Faites vite, car les citations ont un lien direct avec les risques de collision.
- Inscrivez-vous à un cours de perfectionnement de la conduite à l'intention des personnes âgées pour vous remettre dans le bain et pour apprendre de nouvelles façons de relever les défis de la conduite à un âge avancé.

## Autres conseils pour la conduite

### Comment s'adapter à diverses circonstances sur la route

#### La conduite sur les routes de campagne

Bien que les routes de campagne soient souvent moins fréquentées que les autoroutes ou que les rues de la ville, elles peuvent tout de même présenter des difficultés à n'importe quel automobiliste.

Les exemples qui suivent ne sont que quelques exemples de situations qui peuvent être dangereuses et qu'il faut donc surveiller :

- Les intersections surprises - quand vous conduisez, regardez des deux côtés de la route en faisant attention aux allées, aux voies d'accès aux champs, etc. qui sont cachées et qui peuvent se transformer en intersections surprises.
- Faites attention aux véhicules qui se déplacent lentement comme les machines agricoles ou de construction.
- Évitez de dépasser chaque fois que c'est possible. S'il vous faut absolument dépasser un véhicule lent, assurez-vous qu'aucun autre véhicule n'arrive en face et prévenez ceux qui sont derrière vous de votre intention, en clignotant longtemps à l'avance.

#### La conduite en ville

La conduite en ville peut être frustrante, même énervante, mais si vous respectez les règles de la circulation, les panneaux et les feux de signalisation, et si vous gardez en tête les conseils suivants, l'expérience peut être beaucoup plus agréable.

- Planifiez votre trajet.
- Assurez-vous d'être dans la bonne voie. Par exemple, si vous savez que vous allez tourner à droite dans trois ou quatre rues, essayez de vous mettre dans la voie de droite, et d'y rester, bien avant de tourner.
- Faites attention aux travaux et aux déviations qui en résultent.
- Surveillez les piétons.
- Soyez attentif et respectez les feux de signalisation.
- Observez la circulation devant vous, sur une distance d'environ un pâté de maisons. Soyez attentif en prévision de problèmes éventuels.
- Surveillez les feux de freinage des véhicules qui vous précèdent.
- Évitez de tourner à gauche chaque fois que c'est possible.
- Arrêtez-vous bien avant les feux pour pouvoir vous sortir de situations dangereuses ou urgentes.

## Les terrains de stationnement

Chaque fois que c'est possible, avancez jusqu'à l'extrémité d'une place de stationnement de façon que l'avant de votre véhicule soit le premier à sortir de l'emplacement et pour ne pas avoir à reculer en repartant.

Conduisez toujours dans les allées indiquées, jamais en traversant les places de stationnement.

Faites attention aux véhicules qui risquent de sortir soudainement de leur emplacement. La nuit, essayez toujours de vous stationner dans des endroits bien éclairés.

Lorsque vous retournez à votre véhicule, ayez toujours vos clés en main.

Approchez-vous de la voiture par l'arrière de façon à la voir dans son ensemble et à pouvoir remarquer si quelqu'un se cache ou rôde dans les alentours. En approchant, regardez aussi sous le véhicule et vérifiez toujours à l'intérieur avant de vous asseoir.

Si vous remarquez quelque chose de suspect, retournez d'où vous venez et demandez de l'aide!

## La conduite sur l'autoroute

Pour les personnes âgées, la conduite sur l'autoroute est la forme de conduite la plus intimidante. La vitesse et les voies multiples, les voies d'accès et de sortie peuvent être effrayantes à leurs yeux. Mais, si vous gardez à l'esprit les lignes directrices suivantes, les autoroutes vous paraîtront un peu plus agréables :

- Planifiez toujours soigneusement votre trajet. Assurez-vous de bien connaître le nom et les emplacements de toutes les routes et sorties que vous devrez prendre.
- Respectez les limites de vitesse indiquées. Rappelez-vous que vous devez rouler au moins à la vitesse indiquée.
- Essayez de garder une vitesse constante.
- Évitez de changer de voie inutilement et restez dans la voie de droite surtout si vous roulez plus lentement que les autres véhicules. Ne vous servez de la voie de gauche ou de la voie rapide que pour dépasser un autre véhicule.
- Si la conduite à grande vitesse vous rend mal à l'aise, évitez autant que possible les autoroutes.
- Ne suivez pas de trop près le véhicule qui est devant vous. Respectez les panneaux de direction et les panneaux d'avertissement.
- Ne faites jamais marche arrière sur l'autoroute.

La somnolence au volant est particulièrement dangereuse sur l'autoroute. Pour l'éviter, bougez les yeux constamment et regardez les deux côtés de la route devant vous. Bougez souvent la tête. Ouvrez la vitre pour laisser entrer un peu d'air frais. Faites des arrêts fréquents; sortez de la voiture et étirez-vous les jambes ou faites quelques pas. Si vous trouvez que vous avez trop sommeil pour conduire, quittez la chaussée et cherchez un motel.

## La conduite sur la neige et la glace

En cas de neige et de glace sur les routes, la première règle à observer est la suivante : Ne prenez pas la voiture! . Mais, s'il vous faut absolument conduire dans ces conditions :

- Assurez-vous d'abord que votre voiture est en bon état avant de vous mettre au volant; vérifiez si les essuie-glaces et les dégivreurs fonctionnent correctement, enlevez la glace et la neige sur toutes les vitres, sur les phares et sur les feux de freinage, et vérifiez la bande de roulement des pneus. Achetez de bons pneus d'hiver.
- Roulez toujours à une vitesse raisonnable. Il vous faudra rouler plus lentement que d'habitude. Laissez une plus grande distance entre votre voiture et celle qui vous précède afin de disposer de beaucoup de temps pour vous arrêter. LI.Rappelez-vous que les ponts, les passages supérieurs et les voies de sortie peuvent être dangereuses et verglacées même si les autres routes sont en bon état.
- Ne vous servez pas du régulateur de vitesse sur des routes verglacées ou enneigées.

## Si vous commencez à déraper

Pas de panique, restez calme. Des mouvements souples et en douceur peuvent vous aider à éviter une collision.

- Levez le pied de l'accélérateur.
- Ne freinez pas, sauf si c'est absolument nécessaire.
- Tournez doucement le volant dans la direction où l'arrière de la voiture dérape. Autrement dit, tournez le volant dans la direction où vous voulez aller.
- Attachez toujours votre ceinture de sécurité.



## Dans la pluie et le brouillard

Encore une fois, il vaut mieux éviter de conduire dans ces conditions. Mais, si vous ne pouvez pas faire autrement :

- Rappelez-vous que les routes sont les plus glissantes quand il se met à pleuvoir.
- Ne vous servez pas du régulateur de vitesse sur des routes humides ou en cas de brouillard. S'il pleut ou s'il fait du brouillard, allumez vos feux de croisement. N'allumez pas vos phares dans le brouillard.
- Ralentissez.
- Dans le brouillard, surveillez attentivement les feux arrière du véhicule devant vous, mais ne suivez pas de trop près. Soyez surtout attentif aux feux de freinage.

## La conduite de nuit

La conduite de nuit peut être particulièrement difficile pour les personnes âgées en raison de leur vue qui se modifie. Dans une section précédente, nous avons déjà donné quelques conseils permettant de surmonter ces obstacles, mais voici quelques autres suggestions pour la conduite de nuit :

- Essayez de rester sur des routes que vous connaissez bien.
- Ne regardez pas directement les feux de croisement des voitures d'en face. Regardez la ligne blanche sur le côté de la chaussée ou sur l'accotement.
- Faites un effort particulier pour regarder, non seulement la route devant vous, mais les deux côtés de la route.
- Servez-vous des phares au besoin, mais rappelez-vous de revenir aux feux de croisement lorsque vous apercevez des véhicules en face.
- Si un véhicule vous suit et vous fait des appels de phares ou s'il vous suit de trop près en pleins phares, ralentissez et incitez l'automobiliste à vous dépasser.

## Les travaux sur la route

- Ralentissez chaque fois que vous traversez une zone de travaux. Surveillez les vitesses limites indiquées.
- Augmentez la distance qui sépare votre véhicule de celui qui est devant vous. Faites attention aux panneaux de déviation et suivez-les.
- Ne vous servez pas du régulateur de vitesse lorsque vous traversez des zones de travaux.
- Surveillez la présence d'ouvriers et de personnes qui dirigent la circulation. Suivez les instructions de ces personnes ou des agents chargés de l'application de la loi.

## Partager la route avec les camions

Pour diminuer les risques d'accidents avec les camions, il est important de comprendre comment on peut partager la route avec eux en toute sécurité. À cet effet, voici quelques points à retenir:

- Les camions prennent beaucoup plus de temps à s'arrêter que les voitures, et cela pour une même vitesse.
- Les camions prennent des virages à droite très larges et débordent à gauche avant de tourner. Ne dépassez jamais un camion sans, d'abord, surveiller ses clignotants.
- Les angles morts sont plus importants dans les camions que dans les voitures. Gardez toujours à l'esprit que si vous ne pouvez pas voir le conducteur du camion dans son rétroviseur latéral, il ne peut pas vous voir non plus.
- Ne coupez pas le chemin d'un camion quand vous essayez d'utiliser une voie de sortie ou de tourner.
- Ne traînez pas à côté d'un camion quand vous le dépassez, car, en cas d'obstacle, votre présence empêche le conducteur d'effectuer une manoeuvre d'évitement.
- Ne suivez pas les camions de trop près.
- Ne sous-estimez jamais la taille ni la vitesse d'un semi-remorque qui s'approche. En raison de la taille de ce camion, on croit souvent qu'il roule à une vitesse bien inférieure à sa vitesse réelle. Les collisions entre voitures et semi-remorques se produisent souvent aux intersections parce que le conducteur de la voiture ne se rend pas compte que le camion est plus près ou qu'il arrive plus vite que ce qu'il imagine.

## Partager la route avec les motocyclettes, les bicyclettes et autres véhicules à deux roues

Les automobilistes doivent partager quotidiennement la chaussée avec des véhicules à deux roues comme les motocyclettes et les bicyclettes. Pour votre sécurité et pour celle des deux roues, rappelez-vous ce qui suit :

- Les motocyclistes et les cyclistes ont les mêmes droits de priorité et doivent respecter les mêmes règles de la circulation que les conducteurs de voitures ou de camions.
- Parce que les véhicules à deux roues sont beaucoup plus petits et plus difficiles à voir que les autres véhicules, il est extrêmement important, en tant qu'automobiliste, que vous soyez particulièrement vigilant à leur égard. C'est surtout vrai la nuit, ou lorsqu'il ne fait pas très clair, car il est rare que les bicyclettes soient équipées de feux avant ou de lumières réfléchissantes convenables.
- Par rapport aux voitures et aux camions qui sont plus lourds, les véhicules à deux roues n'ont pas besoin d'une grande distance pour s'arrêter et donc, ils peuvent s'arrêter brusquement. Aussi, augmentez la distance qui vous sépare des motocyclettes ou des bicyclettes devant vous.

## Suivre en toute sécurité

Les collisions par l'arrière sont le plus souvent le résultat de véhicules qui se suivaient de trop près. C'est vous qui devez garder une distance raisonnable entre votre véhicule et celui qui vous précède - c'est-à-dire une distance qui vous donne suffisamment de temps pour vous arrêter en cas d'urgence. Servez-vous de la règle des quatre secondes lorsque vous suivez un véhicule dans des conditions idéales - prévoyez plus de temps dans des conditions défavorables. La règle des quatre secondes est efficace pour n'importe quelle vitesse :

- a. Surveillez le moment où l'arrière du véhicule qui vous précède arrive au niveau d'un panneau ou d'un repère.
- b. Commencez à compter : mille un, mille deux, mille trois, mille quatre.
- c. Si l'avant de votre véhicule arrive au niveau du panneau ou du repère avant que vous ayez terminé de compter, cela signifie que vous suivez de trop près. La distance (ou facteur de sécurité) qui vous sépare du véhicule devant vous est plus grande si cela prend plus de quatre secondes.

## Avoir conscience de ses limites

Être prudent au volant ne signifie pas seulement éviter les collisions. Cela sous-entend également faire attention aux circonstances routières et être conscient de ses propres habiletés qui évoluent. De simples adaptations, comme ne conduire qu'à certaines heures ou dans certaines conditions, peuvent aider à vous protéger, ainsi que les personnes autour de vous, du danger des collisions.

## Les permis conditionnels

La Division des permis et immatriculations peut établir des permis conditionnels pour permettre aux automobilistes dont les capacités physiques évoluent de conduire dans certaines conditions. Un tel permis pourrait, par exemple, vous autoriser à conduire de jour à une vitesse maximale de 70 km à l'heure. Cela vous permettrait de continuer à conduire en ville pendant la journée pour, notamment, aller à des rendez-vous ou faire des achats.

Avec un permis conditionnel, vous pouvez encore conduire, mais seulement dans des conditions où vous vous sentez à l'aise et qui assurent votre sécurité ainsi que celle des autres. Pour obtenir d'autres renseignements sur les permis conditionnels, veuillez composer le 945-7386.

## Pour obtenir de l'aide supplémentaire

Au Manitoba, il existe des organisations qui offrent des cours de recyclage à l'intention des personnes âgées. Ces cours peuvent vous informer sur les nouvelles règles de la circulation, sur les nouveaux panneaux et feux de signalisation ou autres indicateurs, et ils peuvent fournir des conseils pratiques qui vous aideront à conduire en toute prudence.

Pour plus de renseignements sur les cours offerts, adressez-vous aux organismes suivants :

- 55 Alive/Mature Driving, Creative Retirement Manitoba  
Téléphone : 949-2565
- Manitoba Safety Council  
Téléphone : 949-1085

## Quand s'arrêter

L'âge d'un conducteur n'est pas un bon indice de son habileté à conduire. Ce qui compte sur la route, c'est la performance. Voici quelques signes qui indiquent une diminution de votre capacité de conduire en toute sécurité :

- Vous avez eu beaucoup de collisions mineures ou avez souvent failli en avoir.
- Votre esprit vagabonde ou vous êtes incapable de vous concentrer au volant.
- Vous êtes incapable de lire les panneaux routiers ordinaires.
- Vous vous perdez sur des routes bien connues.
- Vous vous faites souvent klaxonner par d'autres automobilistes.
- La police, les membres de votre famille et vos amis font des commentaires sur votre conduite.

## Autres possibilités de transport

Être propriétaire d'une voiture coûte cher, surtout si la personne en question conduit peu ou seulement pour de courts trajets. Faites cet exercice bien simple. Établissez un budget pour vos frais de transport. Vous serez surpris de voir combien de liberté de déplacement vous pouvez acheter avec l'argent que vous dépensez chaque année pour votre voiture.

Essence et huile	
Entretien	
Pneus	
Dépréciation	
Assurance	
Immatriculation et permis de conduire	
Frais de financement	

- Si vous envisagez de déménager, cherchez un logement qui est près des magasins et des lieux de divertissement.
- Faites du covoiturage avec vos amis et les membres de votre famille, et relayez-vous au volant. Il n'y a rien de plus agréable que de partager une voiture bien chauffée avec ses amis ou les membres de sa famille.
- Demandez à quelqu'un d'autre de conduire. Prenez l'autobus ou un taxi!

Ces options, et d'autres encore, vous permettront de continuer à vous déplacer.

En suivant les lignes directrices toutes simples contenues dans ce livret, vous aussi vous pourrez continuer d'avancer en âge et en expérience, au volant!

**Et rappelez vous de**

**toujours porter votre ceinture de sécurité !**

*\* Adaptation autorisée des publications suivantes : Check Your Own Performance, Your Keys to Freedom and Safety et The Older and Wiser Driver, de la AAA Foundation for Traffic Safety, et Indiana's Guide for the Mature Driver, du Indiana Bureau of Motor Vehicles.*