

Age et conduite automobile

Des conseils pour votre sécurité



asa

ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSSAMTER
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE

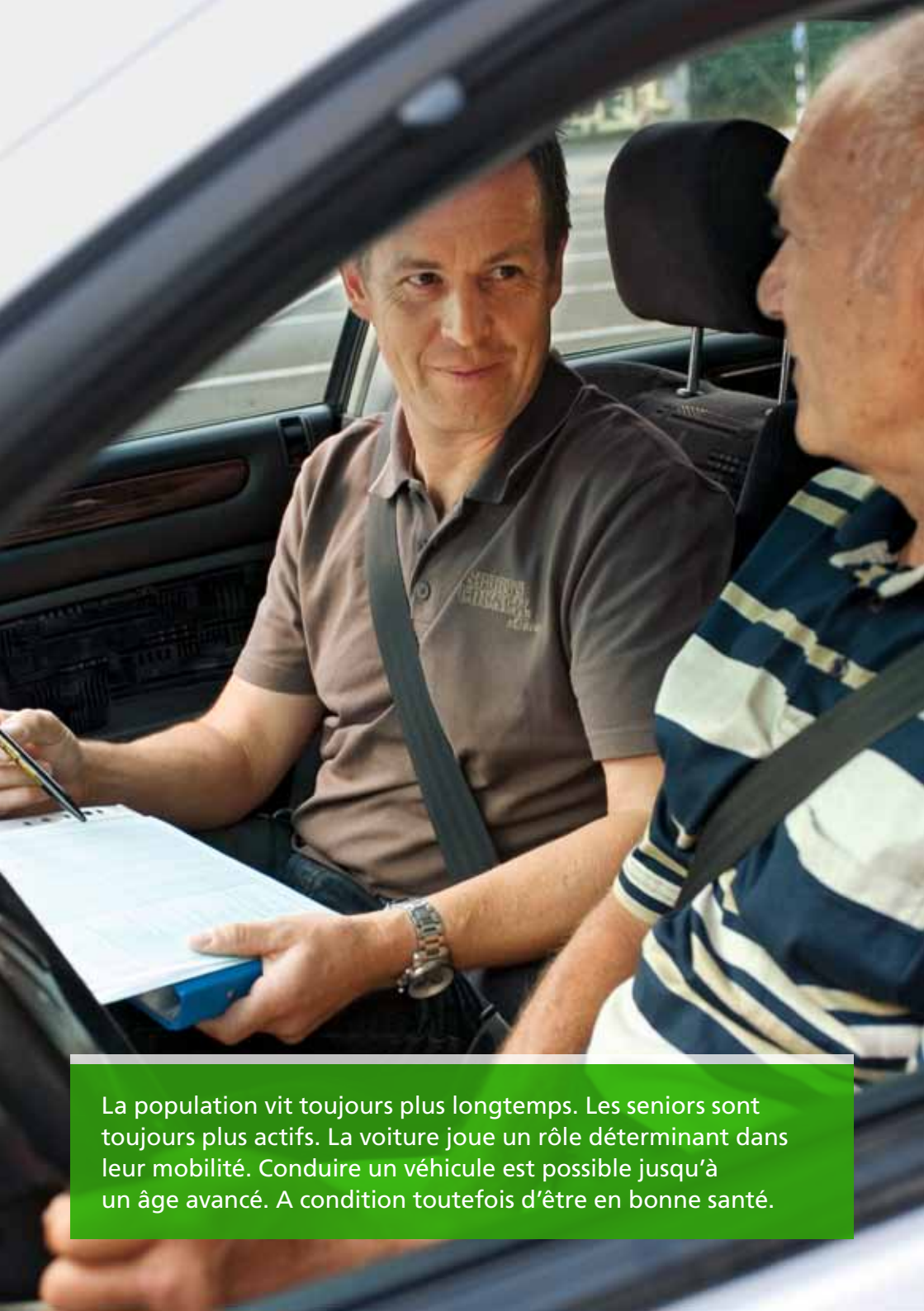


Conduite sûre

La voiture est un élément essentiel de la mobilité des aînés. En raison de l'allongement de l'espérance de vie, les personnes âgées sont toujours plus nombreuses à conduire. Si elles sont aujourd'hui en meilleure forme physique et psychique qu'avant, les changements dus à l'âge restent inéluctables et ont une incidence sur l'aptitude à la conduite. Cette dernière est également mise à rude épreuve par un trafic routier toujours plus dense. Est-il bien sage de continuer à rouler? Posez-vous cette question importante. L'Association des services des automobiles (asa) et le bpa vous souhaitent bonne route!

Un chèque-voyage en jeu!

Lisez attentivement notre brochure et gagnez un chèque-voyage de 700 francs.



La population vit toujours plus longtemps. Les seniors sont toujours plus actifs. La voiture joue un rôle déterminant dans leur mobilité. Conduire un véhicule est possible jusqu'à un âge avancé. A condition toutefois d'être en bonne santé.

En forme pour conduire?

Les changements dus à l'âge

Avec les années, les facultés physiques diminuent.

- **Vue:** la vision de nuit et au crépuscule baisse, le temps nécessaire pour obtenir une vision nette s'allonge. On perçoit moins bien les mouvements sur les bords du champ visuel et on est plus vite ébloui.
- **Ouïe:** 30% environ des personnes de 65 ans sont «malentendantes». Cette déficience peut être compensée grâce à des appareils auditifs modernes.
- **L'attention diminue, des troubles de la mémoire apparaissent.**
- **Mobilité:** certains mouvements comme tourner la tête deviennent problématiques. L'arthrose, les rhumatismes, la diminution des forces et une exécution plus lente des mouvements peuvent rendre la conduite d'un véhicule plus difficile.
- **Réactions et coordination:** les aînés réagissent plus lentement et peuvent être dépassés par les situations de trafic complexes. Le stress augmente le risque d'erreurs d'appréciation.
- **Maladies et médicaments:** les troubles cardio-vasculaires, l'hypertension ou le diabète peuvent avoir un effet négatif sur le comportement au volant. La prise de médicaments et leur association devraient être discutées avec un médecin.



Etes-vous encore apte à conduire?

Nombreux sont les seniors qui peuvent conduire jusqu'à un âge avancé. Certains surestiment toutefois leurs capacités. Soyez honnête avec vous-même et cochez les affirmations qui vous concernent.

- Les carrefours ou la circulation dense en ville me rendent parfois nerveux.
- J'ai du mal à dépasser sur les grandes routes.
- Je réagis plus lentement qu'avant dans les situations difficiles.
- Il m'arrive de ne voir d'autres usagers de la route qu'au dernier moment.
- On me dépasse souvent à l'intérieur des localités.
- Des personnes de mon entourage m'ont conseillé de renoncer à mon permis de conduire.

Discutez des problèmes éventuels avec votre médecin, un moniteur d'auto-école ou des personnes de votre entourage. Prenez les mesures nécessaires pour reprendre le volant ou envisagez de renoncer à votre permis de conduire.

Contrôle médical

Un contrôle médical visant à déterminer l'aptitude à la conduite est obligatoire tous les deux ans dès 70 ans. En cas de maladie chronique ou évolutive, un contrôle complémentaire ou un test de conduite peuvent s'avérer nécessaires.



Mieux conduire

Pour plus de sécurité

Conduire à un âge avancé relève de la responsabilité individuelle. Vous pouvez activement contribuer à votre sécurité et à celle des autres usagers de la route!

- Faites un contrôle annuel chez un médecin et un oculiste, et renseignez-vous sur l'effet des médicaments.
- L'alcool agit sur les facultés de perception et de réaction. Renoncez-y avant de conduire!
- Ne prenez pas le volant si vous ne vous sentez pas en forme.
- Roulez de préférence de jour en évitant les heures de pointe. Prévoyez suffisamment de temps et faites des pauses.
- Soyez particulièrement prudent en tournant à gauche, en dépassant et en changeant de voie.
- Maintenez une distance suffisante par rapport au véhicule qui précède.
- Optez pour une voiture plus confortable avec boîte automatique, rétroviseurs extérieurs chauffants et siège conducteur à hauteur réglable.
- Veillez à la propreté des phares, des vitres et des rétroviseurs de votre véhicule pour avoir une vue dégagée.
- Suivez un cours pour rafraîchir vos connaissances théoriques et pratiques.



Alternatives à l'automobile

Avez-vous déjà envisagé de renoncer à votre voiture? Les transports publics et les taxis constituent de bonnes alternatives et évitent les frais d'entretien, d'utilisation et d'assurance.

Renoncer au permis

Faites comme de nombreux autres conducteurs âgés: renoncez de votre plein gré au permis de conduire. Le service des automobiles de votre canton vous renseigne volontiers sur la manière de procéder.

Indispensable pour votre sécurité



- Remettez en question votre aptitude à la conduite et soyez attentif aux difficultés que vous rencontrez en conduisant.
- Rendez-vous chaque année chez votre médecin et votre oculiste pour faire examiner votre aptitude à la conduite.
- En cas de doute, renoncez à votre permis de conduire et prenez les transports publics.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.

Plus d'informations sur www.bpa.ch.

En route avec l'asa.

L'Association des services des automobiles (asa) coordonne les prestations des services cantonaux. Ces derniers autorisent les véhicules et les personnes à circuler et font passer les examens. Plus d'informations sur www.asa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.003 Zones 30
- 3.005 Protège-hanches
- 3.006 Route et lois physiques
- 3.007 Alcool au volant
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.013 Somnolence au volant
- 3.029 Giratoires

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

© bpa 2010, reproduction souhaitée avec mention de la source

asa, Association des services des automobiles, case postale, CH-3000 Berne 6
Tél. +41 31 350 83 83, fax +41 31 350 83 89, info@asa.ch, www.asa.ch

asa
ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSMITTELER
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE

bpa – Bureau de prévention des accidents, case postale 8236, CH-3001 Berne
Tél. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, info@bpa.ch, www.bpa.ch

 **bpa**