

AUDITION, VISION, MÉDICAMENTS...

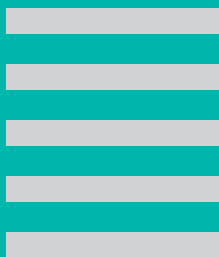
AVEC LE TEMPS, COMMENT ADAPTER SA CONDUITE ?



POURQUOI CE GUIDE ?

Vieillir n'est pas une maladie ! Mais la conduite est une tâche complexe qui exige de bonnes capacités physiques et cognitives. Or, avec l'âge, certaines d'entre elles se dégradent. La vue baisse, particulièrement la nuit. On entend moins bien. On prend plus souvent des médicaments, dont certains sont incompatibles avec la conduite. Le temps de réaction augmente, la prise de décision devient plus lente, ce qui peut poser un problème en cas de dépassement ou d'insertion sur une voie rapide... Pour la plupart, ces phénomènes ne mettent pourtant pas en cause la sécurité de la conduite. L'expérience montre d'ailleurs que les personnes qui prennent de l'âge mettent d'elles-mêmes en œuvre des stratégies d'adaptation : on conduit moins la nuit, on évite de circuler par mauvais temps, etc.

L'âge venant imposer simplement de rester à l'écoute de ses capacités, de faire régulièrement le point avec son médecin, d'entretenir sa forme par une bonne hygiène de vie et de choisir un véhicule adapté. Au prix de cet effort, chacun continuera à conduire longtemps, conservant ainsi autonomie et liberté.



SOMMAIRE

QUIZ → 4

SANTÉ → 6

MÉDICAMENTS :
QUELS RISQUES ? → 11

CHOISIR SON VÉHICULE → 12

EN VOITURE, LES SITUATIONS
COMPLEXES → 14

À PIED, LES SITUATIONS
À RISQUE → 16

CONDUIRE LONGTEMPS → 18



QUIZ

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1 Avec l'âge, les réflexes diminuent.

VRAI

FAUX

2 Une baisse d'audition ne constitue pas un problème pour conduire.

VRAI

FAUX

3 Le code de la route impose des capacités visuelles minimales pour l'obtention ou le maintien du permis B.

VRAI

FAUX

4 Pour savoir si un médicament peut avoir une incidence sur ma capacité à conduire, je regarde le pictogramme imprimé sur l'emballage.

VRAI

FAUX

5 Les personnes âgées ne provoquent pas plus d'accident que les autres.

VRAI

FAUX

6 Après 65 ans, on se déplace plus souvent à pied.

VRAI

FAUX

7 Un siège bien réglé est légèrement incliné vers l'arrière.

VRAI

FAUX

8 Il existe des stages pour mettre à jour mes connaissances en matière de conduite et de réglementation routière.

VRAI

FAUX

Réponses : 1 – vrai, 2 – faux, 3 – vrai, 4 – vrai, 5 – vrai,
6 – vrai, 7 – faux, 8 – vrai.

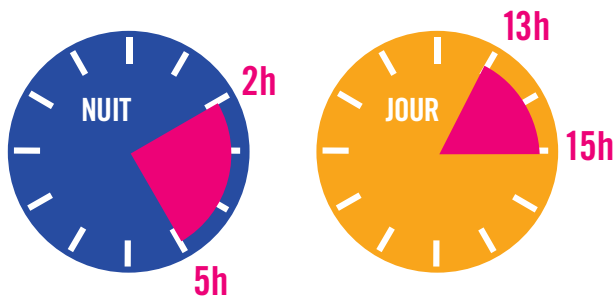
Toutes les explications sont à découvrir dans ce document.

L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL DU CONDUCTEUR

Les conducteurs âgés ne provoquent pas plus d'accidents que les autres. En revanche, lorsqu'ils sont impliqués dans un accident corporel, ils ont plus de risque d'être tué. Cette fragilité physique qui s'accroît avec l'âge explique la remontée de la mortalité après 75 ans.

- Les performances psychiques, sensorielles et motrices de chacun diminuent à mesure que le temps passe. C'est un phénomène naturel ! Sur la route, cela se traduit par une prise de conscience des dangers plus tardive et des réponses plus lentes – le fameux temps de réaction – en termes de freinage ou de prise de décision.
- Avec l'âge apparaissent douleurs et raideurs dans la nuque et dans le dos. Les longs trajets deviennent pénibles, les angles morts difficiles à contrôler... Parlez-en à votre médecin: il peut vous aider à retrouver de la mobilité!

LES HEURES À RISQUES



À SAVOIR

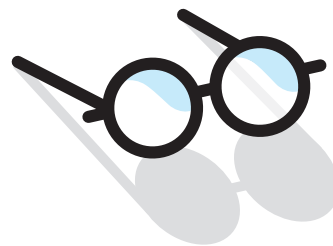
Certains créneaux horaires sont particulièrement propices à la somnolence: la nuit entre 2h et 5h, dans la journée entre 13h et 15h, à l'heure de la sieste.

SANTÉ BIEN VOIR

Une bonne vue est indispensable pour prendre le volant. Or, avec l'âge, apparaissent inéluctablement des altérations de la vision dommageables pour la conduite.

- Si la myopie, l'hypermétropie ou l'astigmatisme peuvent se révéler à tout âge, la presbytie, elle, est inéluctable avec les ans. Cela se traduit par des capacités d'accommodation « loin-près » beaucoup moins rapides.
- Avec le temps, la sensibilité du champ visuel diminue et on constate une baisse de l'acuité visuelle particulièrement marquée la nuit.

La sensibilité à l'éblouissement provoquée par les phares des autres véhicules est également beaucoup plus prononcée chez le conducteur âgé. Ce dernier récupère ses fonctions visuelles de plus en plus lentement.



FOCUS CODE DE LA ROUTE

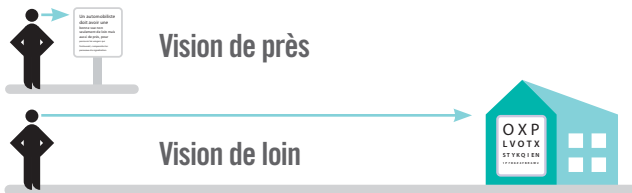
L'acuité visuelle doit être au moins de $5/10^e$ pour les deux yeux ensemble. Si un œil a une acuité visuelle inférieure à $1/10^e$, l'autre doit avoir au moins $5/10^e$. Le champ visuel horizontal des deux yeux doit être au moins de 120^o .

Le non-respect des restrictions d'usage mentionnées sur le permis de conduire (port de lunettes correctrices par exemple) est sanctionné d'une amende de 135 € et d'un retrait de 3 points au permis de conduire. En cas de contrôle vous devez avoir vos lunettes sur le nez ou, si vous portez des lentilles, en conserver une paire dans le véhicule.

BIEN VOIR

Au volant, plusieurs fonctions visuelles sont sollicitées :

- **Grâce à la vision périphérique**, vous pouvez surveiller ce qui se passe sur les côtés tout en continuant à regarder devant vous.
- **Avec la vision binoculaire**, vous avez le sens de la profondeur, donc du relief, une fonction essentielle pour bien apprécier les distances.
- **La vision de loin** vous permet d'anticiper en portant le regard vers l'horizon.
- Pour lire les informations du tableau de bord et des instruments d'aide à la conduite (GPS...), vous devez également posséder **une vision de près** et intermédiaire satisfaisante.



NOS CONSEILS

Certaines altérations de la vue peuvent être corrigées par le port de lentilles ou de lunettes. D'autres non... ce qui doit vous amener à modifier vos habitudes.

- 1 Il est essentiel de suivre l'évolution de sa vue tout au long de la vie : consultez régulièrement un ophtalmologiste qui sera mieux à même d'apporter les corrections nécessaires à vos défauts visuels et d'éviter le développement de maladies handicapantes (glaucome, cataracte, ...).
- 2 La nuit, ménagéz des temps de repos pour vos yeux. Faites des poses plus fréquentes sur les longs trajets. Si les éblouissements ou la fatigue visuelle restent pénibles, abstenez-vous de conduire la nuit en attendant de prendre avis auprès de votre médecin.
- 3 Veillez également à avoir un pare-brise propre et des phares bien réglés.

TESTS INDICATIFS À EFFECTUER AVEC VOS LUNETTES SI VOUS EN PORTEZ

Vision de près

Placez ce texte à environ 30 cm de vos yeux. Si vous ne pouvez pas le lire entièrement, votre vision de près est insuffisante.

Un automobiliste doit avoir une bonne vue non seulement de loin mais aussi de près, pour percevoir les usagers qui l'entourent, comprendre les panneaux de signalisation, lire la carte routière et les indications du tableau de bord...

Vision de loin

Vous devez pouvoir lire ces lettres à une distance de 5 mètres, avec vos deux yeux puis avec chaque œil séparément.

O X P 5/10

Vision des contrastes

Si vous ne lisez pas facilement la dernière colonne, vous pourriez avoir des difficultés en vision nocturne.

4 XT63 XU46 TH73
6 EX92 FX62 HN49
8 NT79 TX09 UF27



Si vous éprouvez des difficultés pour l'un de ces tests, un contrôle de votre vue s'impose !

SANTÉ BIEN ENTENDRE

10 millions de Français ont des problèmes auditifs.

Or une bonne ouïe permet d'être réactif pendant la conduite: dans les situations d'urgence (klaxon, approche d'autres véhicules comme les pompiers ou une moto...) ou lorsqu'un « petit bruit » anormal se produit, parfois annonciateur d'une panne.

TESTEZ-VOUS!

Vous avez des difficultés à entendre les sons aigus (les voix de femmes et d'enfants sont moins nettes que celles des hommes). **OUI/NON**

Vous faites souvent répéter ce que l'on vous dit. **OUI/NON**

Vous avez des difficultés à suivre une conversation téléphonique ou les discussions en milieu bruyant. **OUI/NON**

Vous avez parfois des bourdonnements d'oreilles ou des sifflements. **OUI/NON**

Vous avez parfois l'impression d'avoir les oreilles bouchées. **OUI/NON**

Vous avez tendance à augmenter le volume de votre télévision, radio... **OUI/NON**

 **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, n'hésitez pas à faire contrôler votre audition!**

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Il n'existe pas de restriction au permis de conduire des véhicules légers en matière d'audition. Cependant, la limite généralement admise est une capacité d'audition d'une voix chuchotée à 1 mètre ou d'une voix haute à 5 mètres avec un environnement silencieux. En cas de doute, pensez à consulter.

MÉDICAMENTS: QUELS RISQUES?

Certains médicaments ont une incidence directe sur votre aptitude à conduire. Dans la majorité des cas, il s'agit d'effets sur la vigilance mais aussi parfois sur la vision, la coordination des mouvements...

Un simple sirop contre la toux peut présenter un risque pour la conduite. Prenez connaissance du pictogramme sur la boîte de médicament. Décliné en 3 couleurs: jaune, orange et rouge, il permet de visualiser rapidement l'impact d'un traitement sur l'aptitude à la conduite.



Soyez prudent.

Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent.

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Attention danger: ne pas conduire.

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

NOS CONSEILS

- 1 Reportez-vous à la notice. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.
- 2 Respectez toujours les doses prescrites et informez-vous des possibles interactions entre médicaments.

CHOISIR SON VÉHICULE

Vous changez de véhicule ? Certains équipements peuvent faciliter la conduite ou en améliorer le confort. Pensez-y !

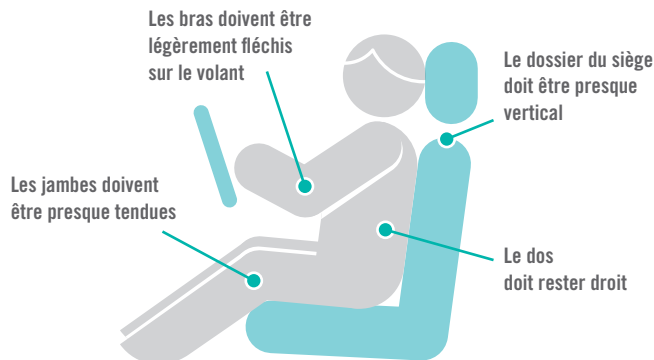
- Par exemple, privilégiez des surfaces vitrées étendues améliorant le champ de vision, un tableau de bord n'indiquant que les données essentielles à l'aide de gros chiffres...
- Optez pour une boîte de vitesse automatique. Veillez également à ce que votre véhicule dispose d'un limiteur de vitesse. Ce système, qui utilise le frein moteur afin de ne pas dépasser la vitesse programmée, est à préférer au régulateur dont l'utilisation peut s'avérer dangereuse en cas de circulation dense ou difficile.
- Au moment de l'achat de votre véhicule, demandez à un professionnel de vous indiquer le fonctionnement des différentes commandes dont vous aurez besoin notamment en cas d'urgence : klaxon, feux, frein à main... mais aussi commande à distance de l'autoradio, mode d'emploi du GPS, etc.
- Si vous souffrez de raideur dans la nuque, vous pouvez ajouter un rétroviseur additionnel : en réduisant les angles morts, il vous facilitera les contrôles arrière.

PENSEZ À ADOPTER UNE BONNE POSITION DE CONDUITE

Prenez le temps de régler les rétroviseurs et votre siège, y compris l'appui-tête. Et ce, pour chaque véhicule que vous conduisez.

- Les mains se positionnent sur le volant à « 10h10 », bras légèrement fléchis.
- Le dossier du siège est réglé presque vertical afin que le dos reste droit. Respectez la courbure et la cambrure physiologique de votre dos, n'hésitez pas à utiliser un coussin de confort pour vos lombaires.
- L'assise de votre siège est reculée de sorte que les jambes sont presque tendues lorsque vous débrayez.
- Le sommet du crâne doit être presque à la même hauteur que le haut de l'appui-tête, qui doit être rapproché à moins de 6 cm de votre tête.

Être bien assis



QUELQUES OUTILS D'AIDE À LA CONDUITE

Certaines innovations techniques rendent vos trajets plus confortables. Pourquoi s'en priver ?

Le GPS

Le GPS calcule votre itinéraire en fonction de critères choisis (le plus court, le plus rapide, etc.), puis vous indique, avec instructions vocales, la direction à prendre au fur et à mesure du trajet. Certains d'entre eux vous informent également de la signalisation routière en vigueur, en particulier la limitation de vitesse. Ces systèmes existent intégrés au véhicule, sous forme de boîtier indépendant ou encore sur les smartphones. En vous libérant de la question de votre orientation, le GPS vous permet donc d'être plus attentif aux autres véhicules, aux piétons... À condition bien sûr de suivre quelques conseils de bon usage : toujours programmer son GPS à l'arrêt, le mettre en mode vocal pour éviter de le regarder en permanence et ne jamais oublier que la signalisation routière prime sur les indications de l'appareil.

L'aide au stationnement

Certains véhicules équipés de capteurs extérieurs peuvent effectuer quasi-automatiquement un créneau pour se garer. D'autres véhicules sont plus simplement équipés de capteurs ou de caméras permettant de faciliter les manœuvres du conducteur.

La détection des obstacles

Que ce soit devant le véhicule ou sur les côtés, des capteurs détectent la présence d'un obstacle et vous en alertent. En cas de collision imminente contre un obstacle (véhicules, piétons), certains véhicules activent automatiquement un freinage d'urgence, ce qui permet d'éviter l'accident ou de réduire la violence du choc.

EN VOITURE, LES SITUATIONS COMPLEXES

Vous ne vous sentez pas à l'aise avec certaines manœuvres comme le « tourne-à-gauche », ou certaines infrastructures ? Une petite mise à jour des connaissances s'impose.

TOURNE-À-GAUCHE

Cette manœuvre nécessite une analyse rapide de la situation et une bonne prise de décision. Sur les routes à trois voies notamment, les autres usagers peuvent mal interpréter votre manœuvre.

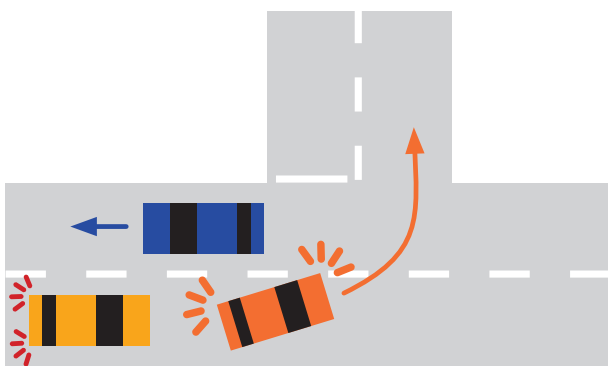
→ **Regardez dans vos rétroviseurs** (arrière et latéral) et contrôlez vos angles morts afin de vous assurer qu'aucun véhicule ne s'apprête à vous dépasser.

→ **Signalez votre intention** de tourner en actionnant votre clignotant gauche.

→ **S'il existe une voie affectée au changement de direction**, utilisez-la. Sinon, placez-vous sur la gauche de la voie de circulation.

→ **Ralentissez** (sans freiner brusquement afin de ne pas surprendre les véhicules qui vous suivent).

→ **Si vous devez laisser passer les véhicules** qui viennent en face, activez vos feux stop pour bien signaler aux véhicules qui vous suivent que vous êtes arrêté.



VOIE D'INSERTION

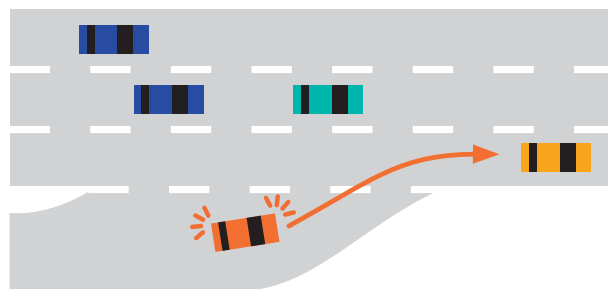
Sauf exception (ex. : boulevard périphérique parisien), lorsque vous abordez une route par une voie d'accélération, vous devez céder le passage aux véhicules circulant sur la route abordée.

→ **Dès que vous êtes sur la voie d'insertion**, estimez la distance et la vitesse des véhicules circulant sur la voie de droite de la route abordée et les intervalles entre les véhicules.

→ **Signalez votre intention** en actionnant votre clignotant gauche.

→ **Accélérez jusqu'à atteindre une vitesse proche de celle des autres véhicules**, puis insérez-vous. N'hésitez pas, cela peut perturber les autres automobilistes. Aidez-vous des rétroviseurs intérieur et extérieur gauche, et n'oubliez pas de contrôler votre angle-mort.

→ **Si l'insertion semble inappropriée ou dangereuse**, il peut être nécessaire de freiner progressivement en attendant une situation plus favorable.



GIRATOIRE

Le giratoire est une infrastructure complexe qu'il convient d'aborder avec une vigilance particulière.

→ **Pour aborder un giratoire**, vous devez céder le passage à ceux qui circulent dans l'anneau.

→ **Une fois sur l'anneau**, et lorsque le giratoire dispose de plusieurs voies de circulation, vous devez en principe circuler sur la voie de droite. Si vous prévoyez de sortir à gauche de votre axe d'entrée, vous pouvez (c'est une simple possibilité et non une obligation) emprunter la voie intérieure. Si vous changez de voie, vous devez signaler votre intention aux autres usagers à l'aide du clignotant et laisser la priorité à ceux qui circulent sur la voie que vous souhaitez rejoindre.

→ **Pour sortir du giratoire**, n'utilisez votre clignotant qu'après avoir dépassé la dernière sortie avant la vôtre. Faites attention aux deux-roues et aux passages piétons en sortant du giratoire !



Consultez notre dépliant Mémento
« Comment aborder un giratoire ? »

À PIED, LES SITUATIONS À RISQUE

Marcher est souvent la clé du maintien en bonne santé. Mais cela peut aussi comporter des risques, notamment en ville où la circulation est devenue plus complexe avec l'apparition de nouvelles formes de mobilité. Le point sur les nouveaux aménagements et panneaux de signalisation à connaître.

COHABITER AVEC D'AUTRES USAGERS

→ **Le trottoir est le domaine du piéton...** Mais pas exclusivement : il doit être partagé avec d'autres usagers (pratiquants de rollers ou de trottinette, enfants à vélo...). Comme en voiture, tenez votre droite, ils vous doubleront naturellement par la gauche.

→ **Pour traverser une rue,** empruntez les passages piétons en privilégiant les carrefours équipés de feux tricolores. Ne vous engagez pas si vous n'êtes pas sûr d'avoir le temps de traverser. Sur des voies larges, des aménagements peuvent être prévus au milieu de la chaussée : traversez en deux fois.

→ **Au moment de traverser, pensez aux vélos.** Les cyclistes sont de plus en plus nombreux et ils ne font pas de bruit.

→ **En descendant d'un bus,** ne traversez pas juste devant ou derrière lui, les conducteurs des autres véhicules ne vous voient pas. Attendez qu'il ait redémarré et que la vue soit dégagée avant de traverser.

→ **L'insertion des voies de tram** et couloirs de bus dans l'espace urbain donne parfois lieu à des aménagements dont la traversée est complexe.



Lorsque ce feu est allumé et le signal « stop » clignote, arrêtez-vous et laissez passer le tram.

À SAVOIR

Après 65 ans, plus de 45 % des déplacements se font à pied contre moins de 30 % pour l'ensemble de la population.

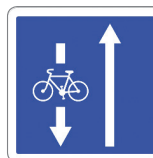


LA SIGNALISATION À CONNAÎTRE



Le cédez-le-passage cycliste au feu

À certains feux rouges, ce signal autorise les cyclistes à tourner à droite malgré un feu au rouge pour les autres véhicules. En tant que piéton, soyez vigilant car vous pouvez être surpris dans votre traversée de la chaussée. En tant que cycliste, n'oubliez pas que vous n'avez pas priorité sur les piétons qui traversent la voie vers laquelle vous souhaitez vous diriger.



Le double-sens cyclable

Cette signalisation est installée dans certaines voies à sens unique, notamment dans les zones 30. Elle facilite la circulation des cyclistes car elle leur permet de rouler en contresens des autres véhicules. Leurs trajets sont raccourcis et la visibilité améliorée, car ils arrivent face aux véhicules qu'ils croisent. En tant que piéton, redoublez d'attention en traversant, des cyclistes peuvent arriver en sens inverse de la circulation motorisée et ils sont silencieux.



La zone de rencontre

Elle est ouverte à tous : piétons, deux-roues, voitures... Toutefois, les piétons bénéficient de la priorité sur tous, à l'exception des tramways. Les véhicules ne doivent pas y circuler à plus de 20 km/h.



Consultez notre brochure **Questions de conduite**
« *Quels réflexes adopter en ville ?* »

Tout don adressé à l'association Prévention Routière, association reconnue d'utilité publique, donne droit à une réduction d'impôt de 66 % du montant versé.

OUI, je souhaite vous aider et je fais un don d'un montant de : 20 € 35 € 50 € Autre €

Je joins mon chèque à l'ordre de l'association Prévention Routière

Je complète mes coordonnées : Mme Mlle M. Nom

Prénom

Code postal

Adresse

Ville

Je souhaite recevoir la newsletter de l'association Prévention Routière, voici mon e-mail:

Conformément à la loi Informatique et Libertés N° 78-17 du 6 janvier 1978, les informations demandées sont nécessaires au traitement de votre don par nos services. En vous adressant au siège de l'association Prévention Routière, vous pouvez demander leur modification, leur rectification. Vous pouvez aussi vous opposer à ce qu'elles soient échangées ou cédées en cochant la case ci-contre : dans ce dernier cas, elles sont alors réservées à l'usage exclusif de l'association Prévention Routière et à titre consultatif pour ses comités départementaux. 12DEP1

CONDUIRE LONGTEMPS

Des capacités physiques amoindries ne signifient pas qu'il faille renoncer purement et simplement à conduire.

Avec l'âge vient aussi la sagesse. L'expérience montre que la plupart des conducteurs savent adapter d'eux-mêmes leurs habitudes de déplacement. Par exemple, en évitant la conduite de nuit ou par très mauvais temps (brouillard, neige,...) ou les situations a priori difficiles comme les périodes de forte circulation.

COMMENT CONDUIRE LONGTEMPS

Conduire permet souvent de conserver son autonomie et sa liberté. Mettez tous les atouts de votre côté pour utiliser votre voiture le plus longtemps possible.

- **Gardez l'habitude de conduire** en effectuant régulièrement des trajets variés.
- **Entretenez-vous** en pratiquant 30 minutes d'activité physique quotidienne.
- **Maintenez vos capacités psychiques, intellectuelles et cognitives** par la lecture, l'écriture, l'exercice de votre mémoire et de votre attention.
- **Soyez à l'écoute de vous-même** afin de détecter d'éventuels troubles de l'audition ou de la vision...



RESTER À L'ÉCOUTE DE SES CAPACITÉS

Il faut rester lucide quant à ses limites.

- **Posez-vous les bonnes questions.** La France a fait le choix de ne pas imposer de contrôle médical des conducteurs à partir d'un certain âge. Du coup, ce bilan de vos aptitudes réelles et les initiatives qui doivent en découler vous incombent.
- **Interrogez votre médecin.** Il est votre meilleur conseiller et pourra vous aider à appréhender et déterminer vos limites.
- **L'attitude de votre entourage doit aussi être prise en compte.** Si votre conjoint(e) ou vos enfants semblent inquiets lorsque vous prenez le volant, voire vous demandent d'arrêter de conduire, interrogez-vous.

Le moment viendra, le plus tard possible on l'espère, d'envisager l'arrêt du volant. Évitez alors une coupure brutale en préparant à l'avance cette transition.

- **Acceptez de vous faire conduire** notamment par votre conjoint(e). Organisez des systèmes de covoiturage au sein de la famille et du voisinage. C'est un bon moyen de conserver de l'autonomie.
- **Les transports collectifs peuvent aussi pallier l'absence de la voiture.** Cela permet de souligner l'importance du choix de son habitat dans des zones suffisamment denses pour permettre leur existence.

NOTRE CONSEIL

L'association Prévention Routière organise, avec le soutien de son partenaire Attitude Prévention, des stages destinés aux seniors dans un grand nombre de ses comités départementaux. Ils comportent 3 volets : une partie théorique (ce qui a changé dans le code), divers ateliers sur l'alcool, la santé,... et parfois une partie pratique en situation de conduite. Renseignez-vous auprès de votre comité départemental (coordonnées sur www.preventionroutiere.asso.fr).

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez nos conseils sur

www.preventionroutiere.asso.fr
www.attitude-prevention.fr

Les associations Prévention Routière et Attitude Prévention se mobilisent pour sensibiliser aux risques routiers.

Chaque année, ce sont plus de 30 000 seniors qui bénéficient de nos séances de sensibilisation et d'échanges partout en France.

La responsabilité des auteurs de ces brochures ne peut être engagée en cas de mauvaise interprétation des conseils donnés.



Association Prévention Routière
Centre National
4, rue de Ventadour – 75001 Paris
Tél. : 01 44 15 27 00
www.preventionroutiere.asso.fr



Attitude Prévention
26, boulevard Haussmann – 75009 Paris
Tél. : 01 42 47 90 00
www.attitude-prevention.fr

Retrouvez-nous sur :



Retrouvez-nous sur :



COMME L'ASSOCIATION ATTITUDE PRÉVENTION
ET DES DIZAINES DE MILLIERS DE DONATEURS,
VOUS POUVEZ SOUTENIR
L'ASSOCIATION PRÉVENTION ROUTIÈRE

À remplir au verso et à renvoyer dès aujourd'hui, accompagné de votre règlement à l'association Prévention Routière, 4, rue de Ventadour, 75001 Paris