



OSCAR

*Outil de Sensibilisation aux Capacités requises
pour une conduite Automobile sécuritaire
et Responsable pour les aînés*



Être responsable, c'est d'abord être conscient de ses capacités

Conduire une automobile est une tâche **complexe** pour laquelle plusieurs habiletés sont requises. Il importe, par exemple, d'avoir une bonne vision, un jugement approprié, de bons réflexes, une concentration soutenue, ainsi qu'une force musculaire et une flexibilité suffisantes. Avec l'avancement en âge, plusieurs de ces habiletés tendent toutefois à diminuer.

Détenir un permis de conduire est un **privilège**, et non un droit acquis. En tant que conducteur, vous avez la responsabilité de prendre conscience des changements qui surviennent en vous et d'adapter votre conduite en conséquence. Même si nous voulons tous conduire le plus longtemps possible, aucun conducteur **ne veut** et **ne doit** être dangereux pour lui-même et pour les autres. **Prendre conscience** de vos capacités est la clé d'une conduite sécuritaire.

L'**OSCAR** (Outil de Sensibilisation aux capacités requises pour une Conduite Automobile sécuritaire et Responsable des aînés) est un outil pour vous **aider** à prendre conscience de vos **capacités** à conduire. Pour votre sécurité et celle des autres, prenez le temps de répondre aux questions suivantes et de lire les recommandations qui s'y rattachent. Au besoin, faites-vous aider par un professionnel de la santé [votre médecin de famille ou spécialiste, optométriste, ergothérapeute, psychologue ou infirmière]. Avec une évaluation précise, il est possible d'améliorer ou d'adapter vos capacités à conduire pour demeurer sécuritaire et conserver ce privilège.

Votre vision

1- Avez-vous plus de difficultés qu'avant à lire les panneaux de signalisation ?

Puisque la majorité de l'information reçue par un conducteur est de nature visuelle, une conduite sécuritaire nécessite d'avoir une bonne vision. S'ils sont détectés tôt, la plupart des problèmes visuels peuvent être traités efficacement. Faites évaluer votre vision par un spécialiste de la vue chaque année.

2- Avez-vous plus de difficultés qu'avant à conduire lorsqu'il fait noir ?

Avec l'âge, l'absorption de la lumière diminue et nous devenons plus sensibles aux éblouissements, par exemple ceux causés par les phares des autres véhicules. Les risques d'avoir une collision lorsqu'il fait noir sont trois fois plus élevés que durant la journée. Essayez de conduire le jour et d'éviter de conduire à la noirceur ou lors du coucher/lever du soleil. Au volant, regardez à droite de la chaussée plutôt que directement dans le flux lumineux des véhicules qui viennent en sens inverse.

Votre jugement, temps de réaction et concentration

3- Avez-vous plus de difficultés qu'avant à décider du bon moment pour faire un virage à gauche lorsque des véhicules viennent en sens inverse ou joindre la circulation sur une autoroute achalandée ?

Avec l'âge, la capacité à percevoir les profondeurs diminue. Il devient ainsi plus difficile de juger de la vitesse et de la distance des autres véhicules. Si vous vous sentez nerveux ou inquiet lorsque vous devez tourner à gauche ou joindre la circulation sur une autoroute achalandée, évitez ces situations.

S'il est difficile pour vous de conduire sur les autoroutes achalandées, évitez d'y circuler aux heures de pointe. Suivre un cours de perfectionnement pourrait aussi vous aider à améliorer vos habiletés de conduite dans ces situations.

4- Êtes-vous plus lent qu'avant à réagir lors de situations imprévues ?

Afin d'être sécuritaires sur le réseau routier, les conducteurs doivent être en mesure de réagir rapidement. Toutefois, avec l'âge, le temps nécessaire pour réagir augmente. Plusieurs conducteurs âgés réussissent cependant à adapter leur conduite, par exemple, en laissant une plus grande distance entre leur véhicule et celui devant.

Vous devez aussi toujours être conscient de ce qui se passe tout autour de vous, en regardant : 1) suffisamment loin devant vous ; 2) derrière vous, en utilisant les rétroviseurs intérieurs et latéraux ; et 3) sur les côtés. Plus vous détectez tôt les situations problématiques, plus vous aurez le temps de réagir.

La pratique régulière d'exercices physiques peut aussi vous aider à améliorer votre temps de réaction.

5- Est-ce que le grand nombre d'éléments à considérer aux intersections vous rend inconfortable ?

Intégrer plusieurs informations, de différentes sources devient plus difficile avec l'âge. Lorsque vous approchez d'une intersection, prévoyez que vous aurez besoin de toute votre attention et surveillez la circulation, les panneaux de signalisation, les feux de circulation, les cyclistes et les piétons. Planifiez votre trajet à l'avance, à l'aide d'une carte ou d'un GPS, ce qui peut aussi vous aider à mieux composer avec la grande quantité d'informations. Enfin, si vous prévoyez changer de voiture, une transmission automatique serait à privilégier afin de maximiser sa concentration sur les informations routières.

6- Êtes-vous distrain par les conversations que vous avez avec les passagers lorsque vous êtes au volant ?

Conduire est une tâche complexe et exigeante, nécessitant une concentration continue. Même un court moment d'inattention peut être dangereux.

Les études ont démontré que le manque d'attention est souvent en cause lors des accidents impliquant des conducteurs âgés. Plusieurs conditions parfois hors de votre contrôle (préoccupations émotionnelles, fatigue, médication, douleur, etc.) peuvent interférer avec votre habileté à vous concentrer. Par contre, vous pouvez décider de ne pas conduire ou de réduire les distractions au volant (par exemple, en fermant la radio, en limitant les conversations avec les passagers ou en évitant la manipulation d'accessoires électroniques comme le GPS). En réduisant les distractions, vous réagirez plus rapidement en situation d'urgence.

Aussi, il est important de conduire lorsque vous êtes bien reposé afin de maximiser votre attention et votre concentration.

Votre force et flexibilité

7- Avez-vous plus de difficultés qu'avant à tourner suffisamment la tête lorsque vous faites marche-arrière ou changez de voie ?

Il est normal qu'en vieillissant, la mobilité et la flexibilité diminuent. Puisqu'ils ont perdu de la souplesse et ressentent de la douleur, plusieurs conducteurs âgés cessent de regarder par-dessus leur épaule lors des changements de voies ; ce qui est dangereux. Il importe alors de consulter un professionnel de la santé pour savoir quels exercices physiques pourraient vous aider à améliorer votre flexibilité.

Si votre incapacité à regarder par-dessus votre épaule persiste, vous pourriez avoir besoin d'équiper votre véhicule de miroirs spéciaux pour compenser cette difficulté. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé. Par ailleurs, lorsque la situation le permet, choisissez des routes qui requièrent peu de changements de voies.

8- Avez-vous plus de difficultés qu'avant à utiliser les pédales ou à passer rapidement de l'accélérateur au frein ?

Lors du freinage, il est nécessaire d'avoir une force suffisante au niveau des jambes. Cette force permet aussi de maintenir une stabilité dans le contrôle des pédales sans ressentir de fatigue. Faites régulièrement de l'exercice physique pour renforcer et assouplir les muscles de vos jambes. Une réadaptation pourrait aussi être requise pour améliorer votre force et votre flexibilité. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

Votre bilan routier

et vos habitudes au volant

9- Au cours des 12 derniers mois :

a. Avez-vous
reçu une ou plusieurs
contraventions
ou avertissements
d'un policier ?

b. Avez-vous
eu ou failli avoir
un ou plusieurs
accidents mineurs /
accrochages ?



Source: <http://signalisationlevis.com/>

Les contraventions les plus fréquentes des conducteurs âgés sont : 1) l'omission de céder le passage ; 2) le non-respect de la signalisation ; 3) l'inattention aux intersections ; 4) le changement de voie sans considérer les autres usagers ; 5) la marche arrière non appropriée et ; 6) la vitesse trop lente. Respectez le code de la sécurité routière et sauf lors de situations exceptionnelles, conduisez à la limite de vitesse permise. Puisqu'elle peut entraver la circulation, une conduite automobile trop lente n'est pas sécuritaire.

Considérez les contraventions, les avertissements ou les accidents comme des indicateurs de lacunes possibles au niveau de votre conduite. Les contraventions sont d'ailleurs reconnues comme étant des signes avant-coureurs d'accidents. Afin de vous aider à cerner le problème et de mettre en place des solutions appropriées, parlez-en rapidement à un professionnel de la santé.

**10- Au cours
des 12 derniers mois,
vous est-il arrivé
que d'autres
automobilistes aient
réagi négativement
à votre conduite,
par exemple en vous
klaxonnant ou
en vous faisant
un appel de phares ?**

Les réactions négatives des autres automobilistes peuvent parfois être un signe que vos capacités à conduire de façon sécuritaire sont diminuées. Il est important de vous questionner sur la cause de ces réactions, afin de pouvoir faire les ajustements nécessaires. Aussi, soyez ouvert et à l'écoute des critiques de votre entourage concernant votre conduite. Elles peuvent être précieuses pour vous aider à améliorer vos habiletés et votre sécurité au volant.

**11- Au cours
des six derniers mois,
avez-vous évité
de conduire en
situations difficiles,
par exemple,
dans une circulation
dense, à la noirceur ?**

Il est important et sécuritaire d'éviter les situations qui vous occasionnent du stress au volant ou dans lesquelles vous ne vous sentez pas en contrôle. Toutefois, si ces situations vous semblent plus difficiles, il est possible que vous ayez besoin de consulter un professionnel de la santé. Il pourra vous aider à ce que la conduite redevienne confortable pour vous dans ces situations.

12- Vous est-il arrivé de ne pas savoir ce qu'un panneau de signalisation veut dire ?

Les routes, la signalisation et les lois changent continuellement. Un cours de perfectionnement peut vous aider à mettre à jour vos connaissances sur la conduite automobile. Ce cours peut aussi vous aider à vous ajuster aux limites occasionnées par le vieillissement et à améliorer vos habiletés de conduite.



Source: <http://ledictionnairevisuel.com>

Votre médication

et consommation d'alcool

13- Prenez-vous des médicaments ?

Les personnes âgées de 65 ans et plus consomment plus de médicaments que ceux des autres groupes d'âge. Puisque certains médicaments peuvent avoir des effets néfastes sur vos capacités à conduire, il est impératif de vérifier avec votre médecin ou votre pharmacien les effets secondaires possibles de votre médication (prescrite ou non) sur votre conduite automobile.

Si vous prenez des médicaments qui peuvent causer de la somnolence ou occasionner tout autre effet nuisible sur la conduite, utilisez le transport en commun ou le taxi, ou demandez à un proche de vous conduire.

14- Prenez-vous de l'alcool ?

Il est bien connu que, pour les personnes de tout âge, l'alcool détériore considérablement les habiletés de conduite. Toutefois, puisque la tolérance à l'alcool diminue avec l'âge, il est important d'éviter de consommer des boissons alcoolisées avant de prendre le volant. De plus, la consommation d'alcool peut augmenter les effets nuisibles des médicaments sur ses habiletés de conduite. Si vous avez bu, ne conduisez pas.



Source: <http://www.addictionsearch.com>



Source: <http://www1.alliancefr.com>

Être responsable, c'est aussi planifier

Malgré vos bonnes habitudes, votre santé peut vous obliger, un jour ou l'autre, à arrêter de conduire. Pour certaines personnes, la cessation de conduite survient brusquement alors que pour d'autres, elle se fait de façon progressive. Dans tous les cas, le fait de devoir arrêter de conduire demande une réflexion. Chaque personne a une responsabilité face à la sécurité routière, pour elle-même et pour les autres.

Commencez à utiliser des moyens alternatifs pour répondre à vos besoins de transport. Informez-vous des options de transport dans votre municipalité, et essayez-les pour déterminer ce qui vous convient le mieux. Il peut s'agir, par exemple, du transport en commun, du taxi, ou de navettes offertes par les organismes communautaires ou les associations de retraités. Vous pourriez constater que certaines options sont plus économiques et plus faciles pour vous de conduire et stationner votre voiture. Elles peuvent aussi être plus écologiques !

Puisque vos capacités changent continuellement, il est important de prendre régulièrement conscience de ces changements et de vous informer sur ce que vous pouvez faire pour conduire en toute sécurité. Inscrivez à votre agenda de consulter l'OSCAR (Outil de Sensibilisation aux capacités requises pour une Conduite Automobile sécuritaire et Responsable) tous les 6 mois.

N'hésitez pas à parler avec un proche ou un professionnel de la santé de tout aspect qui vous préoccupe en lien avec votre conduite automobile. Ce dernier sera en mesure de vous aider à faire le point sur vos capacités de conduite et, au besoin, à vous diriger vers les ressources appropriées. Vous pouvez aussi contacter votre Centre de santé et des services sociaux pour obtenir des conseils qui vous aideront à maintenir de bonnes habitudes de santé.



Des ressources pour vous

Programme « 55 ans au volant »

Formation pour toute personne de 55 ans ou plus qui désire :

- renouveler ses compétences au volant
- améliorer sa confiance au volant
- se familiariser de nouveau avec le code de la sécurité routière
- se sensibiliser aux dangers de la circulation
- exprimer ses préoccupations en toute confiance

Offert par l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic, en collaboration avec le Conseil canadien de la sécurité.

Pour de plus amples renseignements ou pour vous inscrire :

- par téléphone, au 1 800 653-2747, poste 55 (sans frais)
- sur Internet : www.aqrp.qc.ca

Cours de perfectionnement ou de rafraîchissement de la conduite

Offerts dans plusieurs écoles de conduite. Informez-vous auprès de celles de votre région. Un répertoire des écoles de conduite par région est disponible au www.aqtr.com/ecoled-conduite

Sources d'informations (conseils aux aînés pour conduite en toute sécurité)

Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)

« Au volant de ma santé »

www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/volant_sante.pdf

« Pas d'âge pour la sécurité routière »

www.saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/securite-routiere-pas-age.pdf

Testez vos connaissances sur la sécurité routière et la conduite automobile

www.saaq.gouv.qc.ca

Pour de plus amples informations : 1 800 361-7620 (sans frais)

Association canadienne des automobilistes (CAA)

www.caa.ca/fr/conducteurs-ages/



Association canadienne des ergothérapeutes (ACE)

« La conduite en toute sécurité »

www.caot.ca



CAOT - ACE

Canadian Association of Occupational Therapists
Association canadienne des ergothérapeutes

Le Bel Âge

« Conducteurs âgés et conduite automobile »

www.lebelage.ca

BEL ÂGE

Ministère des transports de l'Ontario (MTO)

« Formation de groupe pour conducteurs âgés »

www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0_970345.pdf



Société de transport de l'Outaouais

« Programme d'apprentissage au transport en commun »

« Fiche de planification » des déplacements

www.sto.ca



Pour plus de renseignements sur l'OSCAR et ses effets

Levasseur, M., Audet, T., Gélinas, I., Bédard, M., Langlais, M.-È., Therrien, F.-H., Renaud, J., Coallier, J.-C., D'Amours, M. (2015). Awareness Tool for Safe and Responsible Driving (OSCAR): A Potential Educational Intervention for Increasing Interest, Openness and Knowledge About the Abilities Required and Compensatory Strategies Among Older Drivers. *Traffic Injury Prevention*, 16: 578-86.

Levasseur, M., Renaud, J., Audet, T., Gélinas, I., Bédard, M., Coallier, J.-C., Langlais, M.-È., Therrien, F.-H. (2014). Outil de Sensibilisation des conducteurs âgés aux capacités requises pour une Conduite Automobile sécuritaire et Responsable (OSCAR) : développement et validation. *Recherche Transports Sécurité*, 4: 257-69.

© Mélanie Levasseur, erg., Ph.D.
Téléphone : 819 821-8000 poste 72927
Courriel : Melanie.Levasseur@USherbrooke.ca