OSCAR

Outil de **S**ensibilisation aux capacités requises pour une **C**onduite **A**utomobile sécuritaire et **R**esponsable

Centre de recherche
sur le vieillissement

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

Conduire une automobile est une tâche **complexe**, pour laquelle plusieurs capacités 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 capacités sont toutefois diminuées.

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 ou pour les autres. **Prendre conscience** de vos capacités est la clé d'une conduite sécuritaire.

OSCAR (Outil de Sensibilisation aux capacités requises pour une Conduite Automobile sécuritaire et Responsable) 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 (encadrés bleus) et de lire les recommandations qui s'y rattachent (encadrés verts). Au besoin, faites-vous aider par un professionnel de la santé (votre médecin, un médecin spécialiste, un optométriste, un ergothérapeute, un psychologue ou une 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

Avez-vous plus de difficulté 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**.

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

Avec l'âge, l'absorption de la lumière diminue et nous devenons **plus sensibles aux éblouissements** (comme 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.

Lorsque vous conduisez et regardez devant, vous arrive-t-il d'être surpris par des piétons ou des véhicules qui arrivent à votre gauche ou à votre droite?

La vision périphérique, celle qui permet de voir ce qui se passe sur les côtés, est essentielle au volant car elle permet de détecter les événements en bordure de la route ou sur le trottoir (comme des piétons, des cyclistes ou d'autres véhicules). Puisqu'elle diminue avec l'âge, regardez **plus souvent** de chaque côté et soyez **plus vigilant** aux intersections.

Votre jugement, temps de réaction et concentration

Avez-vous plus de difficulté 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, **éviter** 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.

Êtes-vous plus lent qu'avant à réagir dans des situations d'imprévus?

Afin d'être sécuritaire, la conduite automobile requiert souvent de **réagir rapidement**. Toutefois, avec l'âge, le temps nécessaire pour réagir s'allonge. 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 intérieur 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.

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. Planifier votre trajet à l'avance, à l'aide d'une carte ou d'un GPS, 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 votre concentration sur les informations routières.

Êtes-vous distrait 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 distracteurs, 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

Avez-vous plus de difficulté 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 voie; 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. Lorsque la situation le permet, choisissez des routes qui requièrent peu de changements de voie.

Avez-vous plus de difficulté 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** aux 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

Au cours des 12 derniers mois :
Avez-vous reçu une ou plusieurs contraventions ou avertissements d'un policier?
Avez-vous eu ou failli avoir un ou plusieurs accidents mineurs/accrochages?

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 inappropriée 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** d'une lacune possible 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 à mettre en place les solutions appropriées, **parlez-en** rapidement à un professionnel de la santé.

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, en vous faisant un appel de phares ou en conduisant agressivement autour de vous?

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.

Au cours des six derniers mois, avez-vous évité de conduire en situations difficiles, par exemple, par mauvais temps, dans une circulation dense, à la noirceur, sur une autoroute, sur de longs trajets ou sur des routes non familières?

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.

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 **rafraîchissement** ou 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.

Votre médication et consommation d'alcool

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.

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 augmente les **effets nuisibles** des médicaments sur vos habiletés de conduite. Si vous avez bu, ne conduisez pas.

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 que 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) à 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 de 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, au www.aqrp.qc.ca/55

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.qc.ca/index.php/ecoles-de-conduite/zone-grand-public/trouver-une-ecole-reconnue.

Sources d'informations (conseils aux aînés pour conduire 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 » :
http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/pasdage.pdf

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

Testez vos connaissances sur la sécurité routière et la conduite automobile au www.saaq.gouv.qc.ca

Association canadienne des automobilistes (CAA)

« Aider les conducteurs vieillissants » :
www.caa.ca/agingdrivers/home_fr.html

Pour de plus amples informations : 1-800-686-9243 (sans frais)

Association canadienne des ergothérapeutes (ACE)

« Sécurité des conducteurs âgés »
http://www.securitedesconducteursages.ca

Sureté du Québec (SQ)

http://www.sq.gouv.qc.ca/aines/la-surete-vous-conseille/securite-routiere-surete-du-quebec.jsp

Le Bel Âge

http://www.lebelage.ca/argent_et_droits/vos_droits/aines_et_conduite_automobile.php

Ministère des transports de l'Ontario (MTO)

« Formation de groupe pour conducteurs âgés »
http://www.mto.gov.on.ca/french/dandv/driver/senior/senior.shtml

Programme d'aide à l'apprentissage au transport en commun

« Maintenant je vais où je veux ! » : brochure expliquant les modalités d'utilisation de l'autobus et fiche de planification des déplacements.

Offert par la Société de Transport de l'Outaouais
Disponible au www.sto.ca/actus_vie/aines_f.html

© Levasseur, M., Audet, T., Gélinas, I., Bédard, M., Langlais, M.-È., Therrien, F.-H., Renaud, J., Coallier, J.-C., D'Amours, M. (2014). Outil de Sensibilisation des conducteurs âgés aux capacités requises pour une Conduite Automobile sécuritaire et Responsable (OSCAR). Centre de recherche sur le vieillissement du Centre de santé et des services sociaux-Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke et École de réadaptation, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke.

Mélanie Levasseur, erg., Ph.D.
Téléphone : 819 780-2220 poste 45601 ou 819 821-8000 poste 72927
Courriel : Melanie.Levasseur@USherbrooke.ca