



**TROUSSE  
SUR LA CAPACITÉ  
À CONDUIRE  
DE LA PERSONNE AÎNÉE**



Financé en partie par le gouvernement  
du Canada par le biais du Programme  
Nouveaux Horizons pour les aînés



## Table des matières:

### TROUSSE SUR LA CAPACITÉ À CONDUIRE DE LAPERSONNE AÎNÉE:

TABLES DES MATIÈRES.....	3
AUTEURS.....	4
MODE D'EMPLOI.....	5
<b>TROUSSE #1.....</b>	<b>6</b>
Moment clé # 1 .....	8
Moment clé # 2 .....	10
Moment clé # 3 .....	12
Annexes .....	14
<b>TROUSSE #2.....</b>	<b>15</b>
Moment clé # 1 .....	17
Moment clé # 2 .....	19
Moment clé # 3 .....	21
Annexes .....	23
<b>TROUSSE #3.....</b>	<b>24</b>
Moment clé # 1 .....	26
Moment clé # 2 .....	28
Moment clé # 3 .....	30
Annexes .....	32

## **Auteurs :**

### **Camille Savoie, inf., Ph.D. (candidate)**

Candidate au doctorat en sciences infirmières et assistante d'enseignement et de recherche à la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval, elle est également infirmière clinicienne au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

### **Martin Lavallière, Ph.D.**

Détenteur d'un doctorat en kinésiologie et de 2 post-doctorats (MIT et HEC Montréal), il est professeur au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi depuis août 2016. Ses travaux visent à évaluer les impacts de programmes de formation basés sur l'utilisation de la simulation combinée à des rétroactions spécifiques à la conduite pour améliorer les comportements de conduite sur route chez diverses clientèles (ex. aînés, traumatisés crâniens, premiers répondants). Il est impliqué au sein de différents conseils d'administration (ex. Réseau de recherche en sécurité routière du Québec (RRSR), Association canadienne des professionnels de la sécurité routière (ACRSP)) et siège à différents comités ISO en matière de conduite et d'interface personne-machine ("human-machine interface").

### **Sylvie Rey, inf., Ph.D.**

Détentrice d'un doctorat en Sciences infirmières et professeure au Département des sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle est notamment membre du Comité national d'éthique sur le vieillissement (CNEV) et enseignante au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ).

## **Collaborateurs :**

- Annie Deschênes, *Organisatrice communautaire, CISSS de Chaudière-Appalaches*
- Bernard Dumais, *retraité*
- Caroline Gosselin, *Coordonnatrice des services de soutien à domicile, Convergence action bénévole*
- Denis Gingras, *travailleur de proximité, Maison des Aînés de Lévis*
- Dominic Germain, *conseiller en développement, Ville de Lévis*
- Jérôme Métivier, *Directeur du service communautaire, Office municipal d'habitation de Lévis*
- Lison Mailloux, *Directrice générale, Service d'entraide St-Romuald inc.*
- Rosaire Simoneau, *retraité*
- Sarah Gauvin, *Directrice, Service d'entraide de Breakeyville*
- Yvon Lapointe, *consultant en éducation routière et conférencier*
- Frédéric Desjardins, *accompagnateur des milieux*

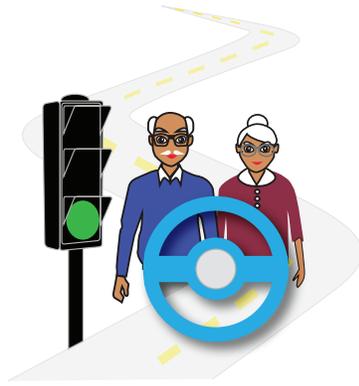
Nous aimerions remercier les citoyens, les bénévoles et les intervenants communautaires ayant accepté de participer aux entrevues.

## **Comment citer ce document :**

Savoie, C., Lavallière, C., & Rey, S. (2023). *Trousse sur la capacité à conduire de la personne aînée. Québec, Canada.*

Ce document est sous licence Creative Commons CC-BY-NC-ND. Cette licence vous autorise à télécharger le document et à le partager pourvu que les auteurs soient cités. Il est strictement interdit de modifier de quelque façon que ce soit le document ni l'utiliser à des fins commerciales.

**Dernière mise à jour :** Février 2023



## Trousse sur la capacité à conduire de la personne âgée: Mode d'emploi

Voici une trousse sur la capacité à conduire de la personne âgée. Cette trousse a pour objectif de sensibiliser la personne âgée et le proche quant aux capacités requises pour conduire, mais aussi de leur permettre d'envisager et d'adopter des alternatives à la conduite automobile.

La trousse vous permet de promouvoir un processus de réflexion qui, idéalement, devrait débuter lorsque la personne âgée a sa pleine capacité à conduire. Le processus de réflexion lui permet de se préparer à vivre des transitions et à adopter de nouvelles habitudes qui lui permettront de rester autonome et de répondre à ses besoins en termes de mobilité.

La trousse est organisée en trois sections principales :

- 1. Documents pour l'intervenant ou le bénévole;**
- 2. Documents et ressources pour la personne âgée qui conduit ou qui ne conduit plus;**
- 3. Documents et ressources pour le proche de la personne âgée.**

Les documents pour les personnes âgées et pour les proches sont indépendants les uns des autres. Vous pouvez remettre une partie de la trousse seulement, lors d'une rencontre par exemple où vous identifiez un besoin précis. Vous pouvez aussi remettre la trousse au complet lors d'une activité de groupe sur la conduite automobile par exemple.

La capacité à conduire de la personne âgée est abordée à travers trois moments clés pour la personne âgée soit :



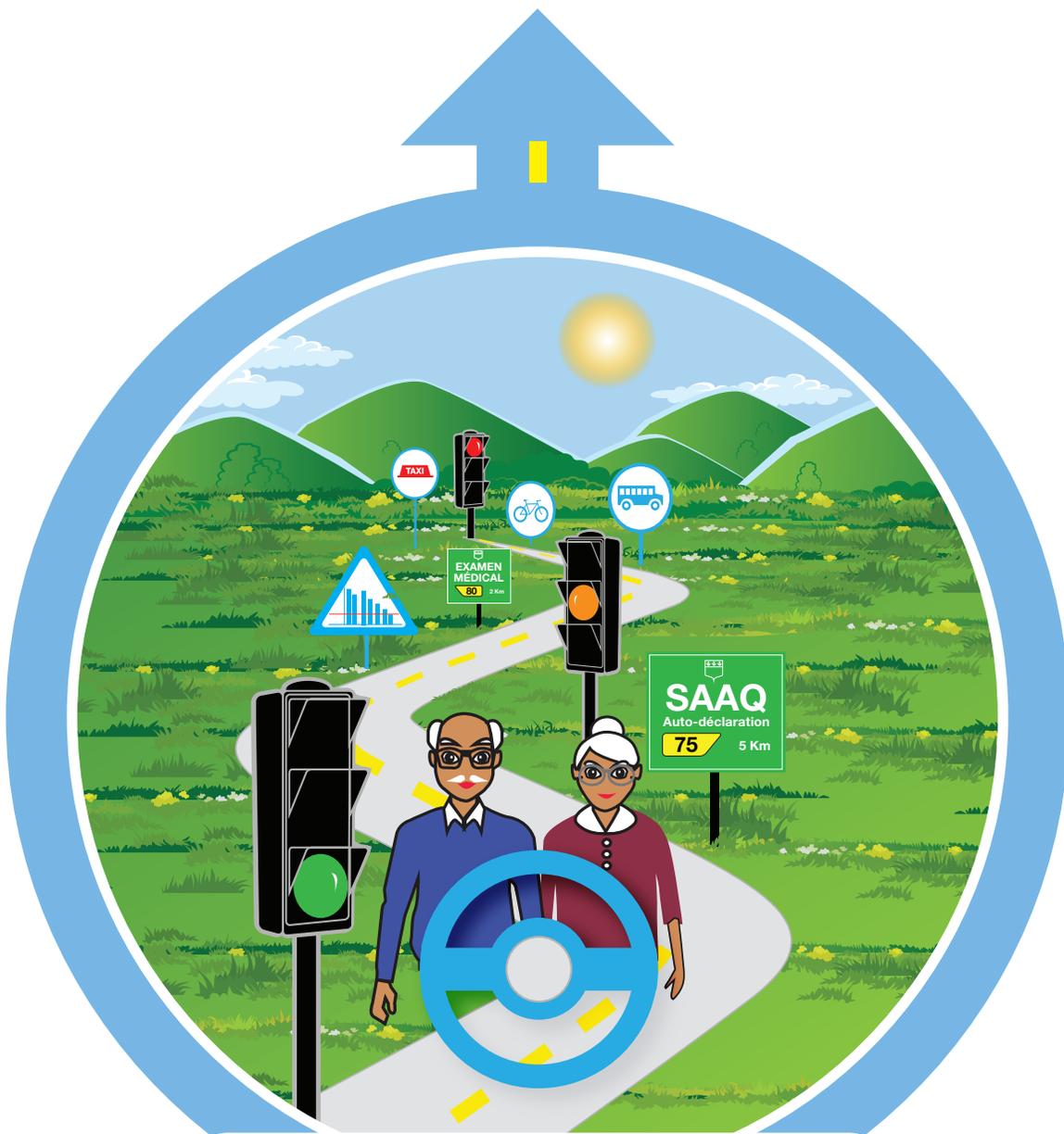
**Moment clé 1 :**  
Pleine capacité de conduire une voiture



**Moment clé 2 :**  
Inquiétudes et signaux d'alerte



**Moment clé 3 :**  
Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture



**TROUSSE  
SUR LA CAPACITÉ  
À CONDUIRE  
DE LA PERSONNE ÂÎNÉE**



## Capacité à conduire de la personne aînée: Promouvoir les capacités et adopter des alternatives

### Viellissement et conduite automobile

Le processus normal de vieillissement peut amener des changements au niveau physique et mental qui peuvent entraîner des modifications quant à la capacité à conduire. Cela ne signifie pas pour autant que la personne aînée devient incapable de conduire !

Par contre, cela signifie qu'il est important que la personne aînée s'intéresse à sa capacité à conduire avant d'avoir des difficultés et qu'elle devrait :

- Être attentive à certains signes;
- Adopter ou conserver certaines habitudes de vie pour maintenir sa santé;
- Entraîner sa capacité à conduire par certaines activités;
- Se soumettre à certains suivis;
- Planifier la perte momentanée ou définitive possible de son permis de conduire;
- Envisager et adopter de nouvelles alternatives pour se déplacer.

En tant qu'intervenant ou bénévole, il est possible d'aborder la question avec toute personne aînée qui conduit, que ce soit lors d'un accompagnement individuel ou lors d'une activité de groupe. Vous pouvez utiliser le guide suivant pour discuter avec la personne, l'aider à aborder des points importants sur sa capacité à conduire et y réfléchir dans une visée préventive.

Il est possible de présenter trois moments clés en relation avec la capacité à conduire de la personne aînée au Québec :



**Moment clé 1 :**  
Plaine capacité de conduire une voiture



**Moment clé 2 :**  
Inquiétudes et signaux d'alerte



**Moment clé 3 :**  
Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture

Des pistes d'action et des ressources existent pour chacun de ces moments clés.



## Moment clé 1 : Plaine capacité de conduire une voiture

**Promouvoir** les saines habitudes de vie pour que la personne garde une santé physique et mentale optimale

Le fait d'être en bonne santé favorise la capacité à conduire. En effet, une personne qui a des problèmes de santé physique ou mentale peut vivre des difficultés. Les professionnels de la santé sont également des ressources aidantes. Enfin, des ateliers divers existent en ligne ou dans la communauté.

**Aider** la personne à conserver sa capacité de conduire et à développer de nouvelles habiletés

La personne aînée doit être attentive à conserver ses habiletés pour la conduite. Plusieurs activités peuvent être réalisées et des cours de conduite adaptés aux aînés existent dans des écoles de conduite. Parler de cela est une activité de sensibilisation intéressante, que ce soit en individuel ou en groupe!

**Encourager** la personne de moins de 75 ans à réaliser une autoévaluation de sa conduite

Sensibiliser la personne aînée aux effets du vieillissement et à l'importance de rester vigilante quant à sa capacité à conduire. Le fait de réaliser une auto-évaluation permet à la personne de rester attentive à ses capacités à conduire et à détecter des signaux d'alerte, par exemple, une difficulté à conduire la nuit.

L'outil OSCAR: : <http://mlevasseur.recherche.usherbrooke.ca/outil-de-sensibilisation-pour-une-conduite-automobile-securitaire/oscar/> représente une ressource pertinente pour l'autoévaluation et est disponible dans la section pour les personnes aînées.

**Encourager** la personne de 75 ans à réaliser son autodéclaration à la SAAQ

Profiter de cette occasion pour discuter avec la personne :

- A-t-elle reçu son formulaire?
- A-t-elle repéré des éléments particuliers quant à sa conduite?
- A-t-elle relevé des sujets qui l'inquiètent face à sa sécurité routière?

**Discuter** avec la personne d'une possible perte de capacité éventuelle et de la recherche de solutions alternatives

Lui proposer des moments d'échanges à ce propos. Travailler sur des situations du quotidien, par exemple :

- Comment irait-elle faire ses courses ?
- Comment irait-elle visiter ses proches?
- Comment irait-elle chez le vétérinaire avec son animal domestique?
- Quelles sont les ressources adaptées et disponibles?
- Quels impacts une perte de capacité aurait-elle pour les autres



## Moment clé 1 : Pleine capacité de conduire une voiture

### Connaissez-vous les obligations des personnes âgées conductrices au Québec?

#### Pour tous les conducteurs :

- Selon le Code de la sécurité routière, toute personne titulaire d'un permis de conduire a l'obligation d'informer la SAAQ de tout changement à son statut pouvant affecter sa capacité à conduire (ex : nouvelle condition médicale, changement dans les capacités visuelles).

#### À 75 ans, toute personne ayant son permis de conduire au Québec doit :

- Compléter un formulaire d'autodéclaration médicale concernant son état de santé à la SAAQ ( Annexe 2 )

#### À l'âge de 80 ans et tous les deux ans par la suite :

- Tous les conducteurs de véhicules de promenade doivent se soumettre à une évaluation médicale et à un examen visuel par un ophtalmologiste ou un optométriste.



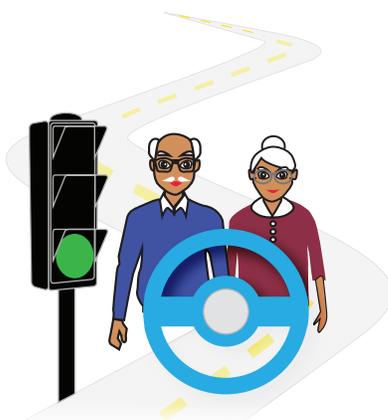
**Annexe 1.** Vous pouvez consulter ce guide pratique de la CAA qui explique comment aider un aîné au volant pour des déplacements sécuritaires.

**Annexe 2 .** Formulaire d'autodéclaration concernant son état de santé à la SAAQ

**En ligne :** L'Association canadienne des automobilistes (CAA) propose une trousse d'information destinée aux personnes âgées et à leurs proches.

Il est possible de la consulter en ligne : [Conducteurs âgés - CAA National](#)

**Pensez à consulter les documents de la trousse  
pour les personnes âgées et pour les proches.  
Vous pouvez aussi les utiliser avec les personnes intéressées.**





## Moment clé 2 : Inquiétudes et signaux d'alerte

### Repérer les signaux d'alerte probants

- Une liste est proposée au verso.
- Des documents pour les conducteurs âgés existent également.
- Il n'est pas nécessaire d'attendre d'observer plusieurs signaux d'alerte.
- Aborder la question de façon précoce permet d'ouvrir le dialogue

### Poser la question

- Abordez directement la personne : « Pouvez-vous encore prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant vous blesser ou blesser les gens que vous croisez sur votre route? ».
- Vous pouvez nommer des observations précises, en démontrant votre inquiétude et votre bienveillance.

### Rappeler ses obligations à la personne âgée

La SAAQ énonce très clairement que le Règlement relatif à la santé des conducteurs établit les conditions médicales qui ont une incidence sur la conduite automobile. Parmi les plus répandues, retenons les maladies de l'œil et la déficience visuelle, les maladies cardiovasculaires, les troubles cognitifs, l'épilepsie et le diabète.

### Soutenir la personne dans ses démarches d'autodéclaration et d'évaluation

La personne âgée ne se rend pas toujours compte que ses capacités à conduire sont atteintes. Elle peut également minimiser la portée et l'importance de celles-ci. Il est possible de lui proposer de réaliser son autodéclaration avec une personne de confiance.

### Guider la personne dans la recherche de solutions alternatives pour le futur

Il est important que la personne âgée puisse se rendre compte que des solutions existent et qu'elle peut conserver sa liberté et son autonomie malgré la perte de son permis de conduire.

- Explorer avec elle ces possibilités.
- Penser aussi aux services d'ergothérapie qui peuvent proposer des moyens d'assistance à la conduite et des adaptations de la voiture.

### Dénoncer la personne qui constitue un risque pour sa sécurité ou celle des autres

Au Québec, tout citoyen peut signaler à la SAAQ un conducteur dont l'aptitude à conduire semble diminuée. Ce processus se fait de façon confidentielle. Le citoyen qui dénonce doit expliquer la raison de son signalement, c'est-à-dire décrire des faits de la façon la plus précise possible. La règle des trois « Si » (outil suggéré par le Collège des médecins) peut être utilisée (voir au verso).



## Moment clé 2 : Inquiétudes et signaux d'alerte

### Perte de la capacité à conduire de la personne aînée : quels sont les signaux d'alerte?

Vous observez certains faits chez une personne aînée et vous vous demandez si celle-ci est encore apte à conduire de façon sécuritaire. Voici les signaux qui doivent vous alerter:

- Signalement d'une inquiétude par l'entourage
- Inquiétude autorapportée de l'aîné
- Restrictions volontaires pour la conduite (ex : arrêt de la conduite le soir ou lors d'achalandages routiers importants )
- Aspects liés à la conduite : accidents, contraventions, bris inexplicables ou fréquents sur véhicule
- Effets de certains médicaments ou consommation d'alcool et/ou d'autres substances
- Difficulté dans l'accomplissement des activités de la vie domestique (ex : faire le ménage, faire les courses, gérer le budget)
- Conditions médicales comme :
  - une maladie neurocognitive,
  - un handicap physique,
  - un handicap sensoriel (audition et vision).
- Épisodes de chutes autorapportés par l'aîné ou par son proche



### La règle des trois « Si » (outil suggéré par le Collège des médecins) :

- + **Si** vous conseillez à la personne de ne pas conduire pour des raisons médicales ;
- + **Si** la personne vous indique, par ses actions et ses paroles, qu'elle ne suivra pas ces conseils ;
- + **Si** vous croyez qu'en faisant ainsi, la personne constitue un danger pour elle-même ou pour les autres usagers de la route ;



**Vous devriez envisager de dénoncer la personne à la Société de l'assurance automobile du Québec**



La **SAAQ** et la **CAA** proposent des **documents pour les conducteurs aînés** :

Vous pouvez consulter la section de la trousse pour les personnes aînées.

Vous y trouverez des documents explicatifs ainsi que des outils utiles.

Pensez aussi à la **trousse de la CAA pour les conducteurs aînés** :

[Conducteurs âgés - CAA National](#)

Enfin, regardez la **section pour les proches** ! Il existe également des outils pour les aider.

**La personne a un problème de santé particulier?  
Indiquez-lui des organismes ressources et guidez-la  
dans sa recherche de soutien au besoin**



### Moment clé 3 :

Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture

**Conseiller** la personne dans la recherche de solutions alternatives à la conduite de son automobile

Il existe de nombreuses alternatives : marche, vélo, quadriporteur, transport public, taxi, transport adapté, coupons d'autobus gratuits, un chauffeur qui conduit la voiture (attention aux assurances), se faire livrer. Ce qui est important, c'est de conseiller des ressources adaptées à la condition de santé et à la vie de la personne !

**Aider** la personne dans sa recherche de solutions locales

Lui conseiller les ressources suivantes :  
**211**: Informations sur les services communautaires, publics et parapublics, dont les ressources pour se déplacer.

**Suspension du permis**  
 (ex : opération médicale récente)

Encourager la personne à réaliser ses activités de rétablissement et à respecter les recommandations de cessation de conduite transitoire émise par les professionnels de la santé.

**Soutenir** la période de transition vécue par la personne aînée

La personne peut vivre un véritable phénomène de deuil de son permis de conduire et de ses habitudes. Elle peut aussi rencontrer des difficultés à organiser sa vie et ses activités avec les nouveaux moyens de déplacement. L'isolement social peut être l'une des conséquences de la perte de la capacité à conduire sa voiture. Il est parfois indiqué de lui proposer des activités sociales. Il faut aussi penser aux proches de la personne aînée qui peuvent avoir perdu leur « conducteur » et qui doivent aussi être accompagnés dans une transition de vie.

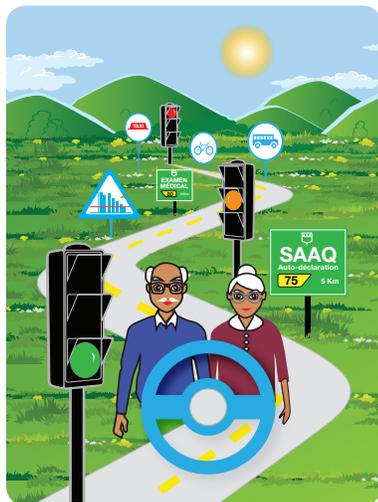


**ANNEXE 1**

**ANNEXE 2**



**TROUSSE  
SUR LA CAPACITÉ  
À CONDUIRE  
DE LA PERSONNE AÎNÉE**



## Capacité à conduire de la personne aînée: Promouvoir les capacités et adopter des alternatives

### Vieillesse et conduite automobile

Savez-vous que le processus normal de vieillissement amène des changements au niveau physique et mental? Ces changements peuvent entraîner des modifications au niveau de votre capacité à conduire. Toutefois, cela ne signifie pas pour autant que vous devenez incapable de conduire en vieillissant !

Par contre, cela signifie qu'il est important que la personne aînée s'intéresse à sa capacité à conduire **avant** d'avoir des difficultés et qu'elle devrait :

- Être attentive à certains signes;
- Adopter ou conserver certaines habitudes de vie pour maintenir sa santé;
- Entraîner sa capacité à conduire par certaines activités;
- Se soumettre à certains suivis;
- Planifier la perte momentanée ou définitive possible de son permis de conduire;
- Envisager et adopter de nouvelles alternatives pour se déplacer.

Pour maintenir votre capacité à conduire et le faire le plus longtemps possible en toute sécurité, vous pouvez prendre des initiatives et trouver du soutien auprès de vos proches et de divers organismes et associations de votre région. Cette trousse est là pour vous aider dans vos démarches et votre cheminement.

Il est possible de présenter **trois moments clés** en relation avec la capacité à conduire de la personne aînée au Québec :



**Moment clé 1 :**  
Pleine capacité de conduire une voiture



**Moment clé 2 :**  
Inquiétudes et signaux d'alerte



**Moment clé 3 :**  
Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture

Des pistes d'action et des ressources existent pour chacun de ces moments clés.  
Nous vous les présentons dans les pages suivantes.



## Moment clé 1 : Pleine capacité de conduire une voiture

**Adopter ou conserver** de saines habitudes de vie pour garder une santé physique et mentale optimale

Le fait d'être en bonne santé favorise la capacité à conduire. En effet, une personne qui a des problèmes de santé physique ou mentale peut vivre des difficultés. Les professionnels de la santé sont également des ressources aidantes. Enfin, des ateliers divers existent en ligne ou dans la communauté.

**Conserver** votre capacité de conduire et développer de nouvelles habiletés

Vous devez être attentif à conserver vos capacités pour la conduite. Plusieurs activités peuvent être réalisées et des cours de conduite adaptés aux aînés existent.

**Vous avez moins de 75 ans ?**

Réalisez une autoévaluation simple de votre capacité de conduire.

Avant 75 ans, vous n'êtes pas obligé de réaliser une évaluation de votre capacité à conduire. Toutefois, ce genre de démarche peut vous aider à rester attentif à vos capacités à conduire et à détecter des signaux d'alerte. Savez-vous que toute personne doit déclarer à la SAAQ tout changement de son état de santé qui peut nuire à la conduite dans les 30 jours qui suivent ce changement ?

**Vous avez 75 ans ?**

Vous devez réaliser une autodéclaration médicale obligatoire envoyée par la SAAQ.

Il est important de réaliser cette démarche de façon honnête. Vous pouvez profiter de cette évaluation obligatoire pour discuter avec vos proches. Par exemple, leur demander comment ils trouvent votre conduite ou leur demander s'ils ont des inquiétudes pour le présent ou pour le futur.

**Pensez à anticiper** une éventuelle perte de capacité et trouvez des solutions alternatives

**Il n'est jamais trop tôt pour bien faire !**

- Avez-vous déjà pensé comment maintenir vos activités de la vie quotidienne sans voiture ?
- Savez-vous quelles sont vos ressources et vos options ?
- Avez-vous déjà pris les transports publics de votre ville ?
- Conduisez-vous un autre véhicule comme le vélo ?
- Avez-vous déjà discuté de cela avec vos proches ?
- Savez-vous qui contacter au cas où votre capacité serait temporairement altérée ?



## Moment clé 1 : Plaine capacité de conduire une voiture



### Des ressources pour vous :

**Annexe 1. Société de l'Assurance Automobile du Québec – SAAQ** : Au volant de ma santé  
[Au volant de ma santé \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

**Annexe 2. Société de l'Assurance Automobile du Québec – SAAQ** : La sécurité routière n'a pas d'âge

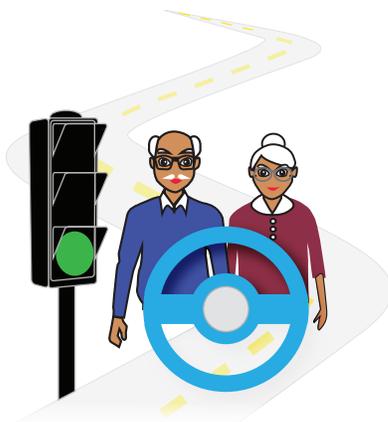
[Comme conducteur, vivez-vous l'un ou l'autre des problèmes suivants? \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

**Annexe 3. Outil OSCAR** : Outil de Sensibilisation aux Capacités requises pour une conduite Automobile sécuritaire et Responsable pour les aînés

**En ligne : l'Association canadienne des automobilistes (CAA)** propose une trousse d'information destinée aux personnes âgées et à leurs proches. Il est possible de la consulter en ligne : [Conducteurs âgés - CAA National](http://CAA National). La trousse propose entre autres une autoévaluation simple de la conduite pour les conducteurs aînés : [untitled \(caa.ca\)](http://untitled.caa.ca). Le CAA offre également des cours de conduite adaptés aux aînés dans certaines régions du Québec : <https://ecoledeconduite.caaquebec.com/formations-aux-particuliers/cours-de-conduiteadapte-aux-aines/>

De plus, si vous vivez des problématiques ou vous désirez parfaire vos capacités de conduite, des services publics ou privés d'ergothérapie peuvent également être utiles et vous aider à conserver vos capacités de conduire! Vous pourriez aussi demander une évaluation si vous avez des doutes quant à vos capacités de conduire, en consultant cette ressource en ligne :

<https://www.oeq.org/m-informer/trouver-un-ergotherapeute.html>.





## Moment clé 2 : Inquiétudes et signaux d'alerte

### Repérer les signaux d'alerte qui doivent vous inquiéter

Des documents décrivant les signaux d'alerte pour les conducteurs âgés existent. Voyez les ressources qui vous sont proposées!

Il n'est pas nécessaire d'attendre d'observer plusieurs signaux d'alerte. Aborder la question de façon précoce vous permet d'ouvrir le dialogue avec vos proches et les professionnels de la santé qui peuvent vous accompagner dans le maintien de votre permis ou la cessation de votre conduite.

### Répondez à la question

Pouvez-vous encore prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant vous blesser ou blesser les gens que vous croisez sur votre route? ».

Si votre réponse est « non » ou si vous n'êtes pas entièrement certain de pouvoir répondre « oui », demandez de l'aide pour évaluer vos capacités. Le premier pas commence peut-être par en parler à un proche de confiance ou à un professionnel de la santé.

### Condition de santé : vos obligations

La SAAQ énonce très clairement certaines conditions médicales ayant une incidence sur la conduite automobile. Voici les plus répandues : maladies de l'œil et déficience visuelle, maladies cardiovasculaires, troubles cognitifs, épilepsie et diabète. Parlez de votre capacité à conduire à vos professionnels de la santé et renseignez-vous sur les impacts de la maladie pour le futur! Il existe peut-être des possibilités pour adapter votre conduite ou votre véhicule! Soyez proactif!

### Réalisez l'auto-évaluation de vos capacités

Il n'est pas toujours facile de juger des atteintes à sa capacité de conduire par soi-même. Il arrive aussi de minimiser la portée et l'importance de ces atteintes. Vous pouvez demander de l'aide à une personne de confiance pour parler de vos capacités et pour réaliser votre autoévaluation (**annexe 3**).

### Identifiez des solutions alternatives pour le futur

Il est important de savoir que des solutions existent ! Vous pouvez conserver votre liberté et votre autonomie, mais il est préférable de se préparer plutôt que de devoir s'adapter en urgence.

- Explorer les possibilités.
- Discutez-en avec vos proches.
- Demandez aux organismes de soutien, ils peuvent vous aider



## Moment clé 2 : Inquiétudes et signaux d'alerte

**Perte de la capacité à conduire de la personne aînée :  
quels sont les signaux d'alerte?**



### Consultez les documents en annexe!

**Annexe 4.** La SAAQ propose un document pour les conducteurs aînés :

*Comme conducteur, vivez-vous l'un ou l'autre des problèmes suivants? (gouv.qc.ca)*

**Annexe 5 .** L'évaluation simple de la conduite proposée par la CAA :

*<https://www.caa.ca/app/uploads/2021/02/Evaluation-simple-de-la-conduite.pdf>*

**Annexe 6 .** Document de la SAAQ qui explique pourquoi vous devez faire une évaluation médicale :

*Pourquoi une évaluation médicale? (gouv.qc.ca)*

**Annexe 7 .** Document d'autodéclaration médicale de la SAAQ à compléter lorsque vous aurez 75 ans:

*<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/formulaires/autodeclaration-medicale.pdf>*

**En ligne :** : retourner regarder les sections suivantes de la trousse d'information de l'Association canadienne des automobilistes (CAA) : Entretien ses compétences

### **Vous avez un problème de santé particulier ? Voici quelques organismes ressources**

- **Fondation des maladies de l'œil :** *<https://fondationdesmaladiesdeloeil.org/fr/>*
- **Audition Québec :** *Audition Québec - La santé auditive (auditionquebec.org)*
- **Fondation des sourds du Québec :** *Accueil - Fondation des Sourds du Québec*
- **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada :**  
*Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada | Accueil (coeuretavc.ca)*
- **Association québécoise de l'épilepsie :** *Association québécoise de l'épilepsie (associationquebe-coiseepilepsie.com)*
- **Diabète Québec :**  
*Diabète Québec: association sans but lucratif pour personnes diabétiques (diabete.qc.ca)*
- **Société Alzheimer Canada :** *[https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/conversations\\_la-conduite-automobile-et-les-maladies-neurodegeneratives.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/conversations_la-conduite-automobile-et-les-maladies-neurodegeneratives.pdf)*
- **Parkinson Québec :** *Parkinson et conduite automobile : conduire en sécurité (parkinsonquebec.ca)*



### Moment clé 3 :

Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture

**Trouvez** des solutions alternatives à la conduite de votre automobile

Il existe de nombreuses alternatives, par exemple : marche, vélo, quadriporteur, transport public, taxi, transport adapté, coupons d'autobus gratuits, un chauffeur qui conduit votre voiture (attention aux assurances), vous faire livrer. Ce qui est important, c'est de trouver des ressources adaptées à votre condition de santé! Conduire un quadriporteur n'est pas une bonne solution pour tout le monde, surtout en hiver!

**Trouvez** des solutions locales

Connaissez-vous le **211**? Ce service donne de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics, dont les ressources pour se déplacer.

Vous avez une **perte transitoire de votre permis** à cause d'un problème de santé?

Il est important de respecter les recommandations de cessation de conduite transitoire émise par les professionnels de la santé. Réalisez vos activités de rétablissement, cela vous aidera! Aussi, abordez la question de la conduite avec votre professionnel de la santé : il vous aidera à trouver des solutions et pourra vous aider à déterminer le meilleur moment pour reprendre le volant. Il pourra aussi vous conseiller des adaptations de votre véhicule ou des alternatives!

**Vivre la période de transition** suite à la perte de votre capacité à conduire

Vous pouvez vivre un véritable phénomène de deuil de votre permis de conduire et de vos habitudes de vie. Vous pouvez aussi rencontrer des difficultés à organiser votre vie et vos activités avec les nouveaux moyens de déplacement. L'isolement social peut être l'une des conséquences de la perte de votre capacité à conduire votre voiture. Il se peut aussi que cette perte affecte la vie quoti-dienne de proches, pour qui vous étiez le conducteur. Trouvez de l'aide et du soutien auprès des intervenants de proximité du centre communautaire de la maison des aînés.



**ANNEXE 1**

**ANNEXE 2**

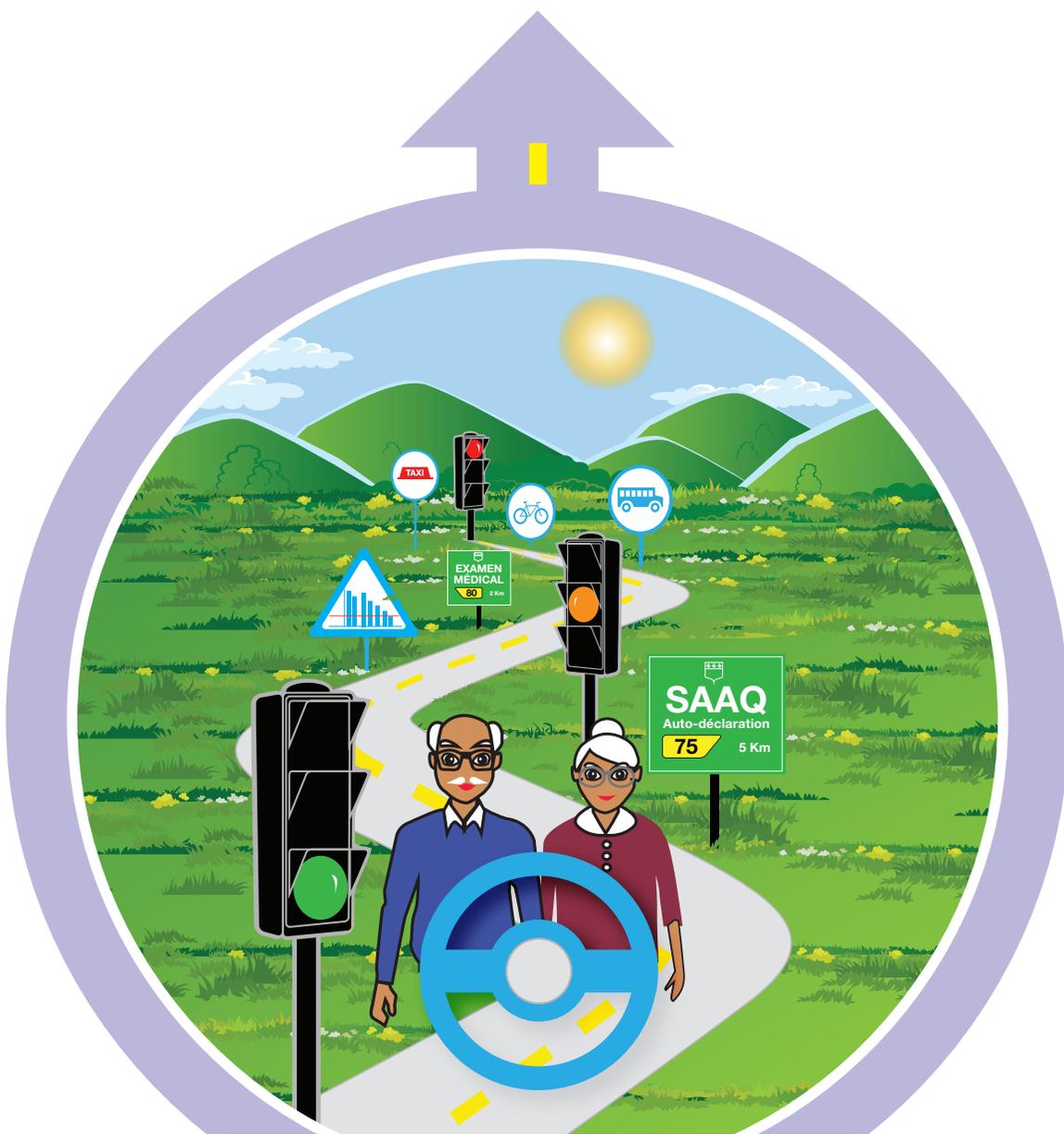
**ANNEXE 3**

**ANNEXE 4**

**ANNEXE 5**

**ANNEXE 6**

**ANNEXE 7**



**TROUSSE  
SUR LA CAPACITÉ  
À CONDUIRE  
DE LA PERSONNE ÂNÉE**



## Capacité à conduire de la personne âgée: Promouvoir les capacités et adopter des alternatives

### Vieillesse et conduite automobile

Le processus normal de vieillissement peut amener des changements au niveau physique et mental qui peuvent entraîner des modifications au niveau de la capacité à conduire. Cela ne signifie pas pour autant que votre proche âgé devient incapable de conduire !

Par contre, cela signifie qu'il est important que la personne âgée s'intéresse à sa capacité à conduire **avant** d'avoir des difficultés et qu'elle devrait :

- Être attentive à certains signes;
- Adopter ou conserver certaines habitudes de vie pour maintenir sa santé;
- Entraîner sa capacité à conduire par certaines activités;
- Se soumettre à certains suivis;
- Planifier la perte momentanée ou définitive possible de son permis de conduire;
- Envisager et adopter de nouvelles alternatives pour se déplacer.

En tant que proche, il est possible d'aborder la question avec toute personne âgée qui conduit, que ce soit de façon formelle ou pas. Ce guide vous aide à aborder des points importants sur sa capacité à conduire et y réfléchir dans une visée préventive. Il vous offre des outils précieux.

Il est possible de présenter **trois moments clés** en relation avec la capacité à conduire de la personne âgée au Québec :



**Moment clé 1 :**  
Plaine capacité de conduire une voiture



**Moment clé 2 :**  
Inquiétudes et signaux d'alerte



**Moment clé 3 :**  
Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture

Des pistes d'action et des ressources existent pour chacun de ces moments clés.



## Moment clé 1 : Pleine capacité de conduire une voiture

**Promouvoir** les saines habitudes de vie pour que votre proche garde une santé physique et mentale optimale

Le fait d'être en bonne santé favorise la capacité à conduire. En effet, une personne qui a des problèmes de santé physique ou mentale peut vivre des difficultés. Les professionnels de la santé sont également des ressources aidantes.

**Aider** votre proche à conserver sa capacité de conduire et à développer de nouvelles habiletés

Votre proche aîné doit être attentif à conserver ses capacités pour la conduite. Plusieurs activités peuvent être réalisées et des cours de conduite adaptés aux aînés existent. Parler de cela peut aider votre proche à prendre les devants et à trouver des ressources pour conserver sa capacité à conduire!

**Encourager** votre proche de moins de 75 ans à réaliser une autoévaluation simple de sa conduite

Sensibiliser votre proche aux effets du vieillissement et à l'importance de rester vigilant quant à sa capacité à conduire. Le fait de réaliser une autoévaluation soutient votre proche à rester attentif à ses capacités à conduire et à détecter des signaux d'alerte, par exemple, une difficulté à conduire la nuit.

**Encourager** votre proche de 75 ans à réaliser son autodéclaration à la SAAQ.

Profiter de cette occasion pour discuter avec votre proche :

- A-t-il reçu son formulaire?
- A-t-il repéré des éléments particuliers quant à sa conduite?
- A-t-il relevé des sujets qui l'inquiètent face à sa sécurité routière?

**Discuter** avec la personne d'une possible perte de capacité éventuelle et de la recherche de solutions alternatives

**Il n'est jamais trop tôt pour bien faire!**  
Voici des exemples de questions pour engager la discussion avec votre proche:

- Avez-vous déjà pensé comment maintenir vos activités de la vie quotidienne sans voiture?
- Savez-vous quelles sont vos ressources et vos options?
- Avez-vous déjà pris les transports publics de votre ville?
- Conduisez-vous un autre véhicule comme le vélo?
- Avez-vous déjà discuté de cela avec vos proches?
- Savez-vous qui contacter au cas où votre capacité serait temporairement altérée?

**Des impacts pour vous aussi !**

- Quels impacts une perte de capacité aurait-elle pour vous?
- Devez-vous, vous aussi penser à des stratégies pour maintenir votre propre capacité à conduire?
- Devez-vous anticiper une éventuelle perte de votre capacité à conduire ou de votre « chauffeur » régulier?



## Moment clé 1 : Pleine capacité de conduire une voiture

### Connaissez-vous les obligations des personnes âgées conductrices au Québec?

#### Pour tous les conducteurs :

- Selon le Code de la sécurité routière, toute personne titulaire d'un permis de conduire a l'obligation d'informer la SAAQ de tout changement à son statut pouvant affecter sa capacité à conduire (ex : nouvelle condition médicale, changement dans les capacités visuelles).

#### À 75 ans, toute personne ayant son permis de conduire au Québec doit :

- Compléter un formulaire d'autodéclaration médicale concernant son état de santé à la SAAQ (Annexe 2)

#### À l'âge de 80 ans et tous les deux ans par la suite :

- Tous les conducteurs de véhicules de promenade doivent se soumettre à une évaluation médicale et à un examen visuel par un ophtalmologiste ou un optométriste.

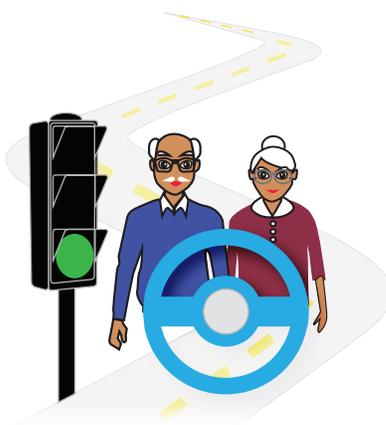


**Annexe 1.** Vous pouvez consulter ce guide pratique de la CAA qui explique comment aider un aîné au volant pour des déplacements sécuritaires.

**Annexe 2 .** Formulaire d'autodéclaration concernant son état de santé à la SAAQ

**En ligne :** L'Association canadienne des automobilistes (CAA) propose une trousse d'information destinée aux personnes âgées et à leurs proches. Il est possible de la consulter en ligne : [Conducteurs âgés - CAA National](#)

**Il existe des documents pour les personnes âgées qui conduisent. Demandez-les à votre intervenant. Vous pourriez les utiliser et les donner à votre proche aîné qui conduit. Donner de l'information peut aider à ouvrir la discussion sur le sujet !**





## Moment clé 2 : Inquiétudes et signaux d'alerte

**Repérer** les signaux d'alerte qui doivent vous inquiéter

Une courte liste est proposée au verso. L'outil OSCARPA (**Annexe 3**) vous donnera également des informations importantes sur le sujet. Aborder la question de façon précoce permet d'ouvrir le dialogue et de soutenir la transition de votre proche.

**Faire face à la réticence** de votre proche à évoquer le sujet

Si votre proche ne démontre pas d'intérêt à discuter de sa capacité de conduire ou s'il exprime de la réticence ou de la contrariété, reprenez la discussion à un autre moment, dans un autre contexte ou peut-être d'une autre façon. Dites-lui clairement que vous voulez l'aider à conserver sa capacité.

**Poser** la question

Abordez directement votre proche : « peux-tu encore prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant te blesser ou blesser les gens que tu croises sur la route? ». Vous pouvez aussi nommer des observations précises, en démontrant votre inquiétude et votre bienveillance.

**Rappeler** ses obligations à votre proche

La SAAQ énonce très clairement que le Règlement relatif à la santé des conducteurs établit les conditions médicales qui ont une incidence sur la conduite automobile. Parmi les plus répandues, retenons les maladies de l'œil et la déficience visuelle, les maladies cardiovasculaires, les troubles cognitifs, l'épilepsie et le diabète. Soyez proactif!

**Soutenir** votre proche dans ses démarches d'autodéclaration et d'évaluation

La personne âgée ne se rend pas toujours compte que ses capacités à conduire sont atteintes. Elle peut également minimiser la portée et l'importance de celles-ci. Il est possible de lui proposer votre aide pour réaliser son autodéclaration.

**Guider** votre proche dans la recherche de solutions alternatives pour le futur

Il est important que votre proche puisse se rendre compte que des solutions existent et qu'il peut conserver sa liberté et son autonomie malgré la perte de son permis de conduire. Explorer avec lui les possibilités qui existent. Penser aussi aux services d'ergothérapeutes qui peuvent proposer des moyens d'assistance à la conduite et des adaptations de la voiture.

**Dénoncer** votre proche s'il constitue un risque pour sa sécurité ou celle des autres

Au Québec, tout citoyen peut signaler à la SAAQ un conducteur dont l'aptitude à conduire semble diminuée. Ce processus se fait de façon confidentielle. Le citoyen qui dénonce doit expliquer la raison de son signalement : pensez à noter des exemples précis. (voir au verso).

**Des impacts pour vous aussi !**

Pensez à votre propre sécurité si vous faites des trajets avec votre proche et qu'il démontre des signaux d'alerte. Pensez à la sécurité des autres.



### Moment clé 3 :

Perte temporaire ou définitive de la capacité de conduire une voiture

**Conseiller** votre proche dans la recherche de solutions alternatives à la conduite de son automobile

Il existe de nombreuses alternatives : marche, vélo, quadriporteur, transport public, taxi, transport adapté, coupons d'autobus gratuits, un chauffeur qui conduit la voiture (attention aux assurances), se faire livrer. Ce qui est important, c'est de conseiller des ressources adaptées à la condition de santé de votre proche ! Vous le connaissez bien, vous pouvez l'aider à ce sujet!

**Aider** votre proche dans sa recherche de solutions locales

Lui conseiller les ressources suivantes :

- **211:** Information sur les services communautaires, publics et parapublics, dont les ressources pour se déplacer.

**Perte transitoire du permis**

(ex : opération médicale récente)

Encourager votre proche à réaliser ses activités de rétablissement et à respecter les recommandations de cessation de conduite transitoire émises par les professionnels de la santé.

**Soutenir** la période de transition vécue par votre proche

Vous pouvez vivre un véritable phénomène de deuil de votre permis de conduire et de vos habitudes de vie. Vous pouvez aussi rencontrer des difficultés à organiser votre vie et vos activités avec les nouveaux moyens de déplacement. L'isolement social peut être l'une des conséquences de la perte de votre capacité à conduire votre voiture. Il se peut aussi que cette perte affecte la vie quoti-dienne de proches pour qui vous étiez le conducteur.

- Trouvez de l'aide et du soutien auprès des intervenants de proximité du centre communautaire de la maison des aînés.

**Des impacts pour vous aussi !**

- Quels impacts une perte de capacité aurait-elle pour vous?
- Devez-vous, vous aussi, penser à des stratégies pour maintenir votre propre capacité à conduire?
- Devez-vous anticiper une éventuelle perte de votre capacité



## Moment clé 2 : Inquiétudes et signaux d'alerte

### Perte de la capacité à conduire de la personne âgée : quels sont les signaux d'alerte?

Vous observez certains faits chez une personne âgée et vous vous demandez si celle-ci est encore apte à conduire de façon sécuritaire. Voici les signaux qui doivent vous alerter :

- Signalement d'une inquiétude par l'entourage
- Inquiétude autorapportée de l'aîné
- Restrictions volontaires pour la conduite (ex : arrêt de la conduite le soir ou lors d'achalandages routiers élevés)
- Aspects liés à la conduite : accidents, contraventions, bris inexplicables ou fréquents sur véhicule
- Effets de certains médicaments ou consommation d'alcool et/ou d'autres substances
- Difficulté dans l'accomplissement des activités de la vie domestique (ex : faire le ménage, faire les courses, gérer le budget)
- Conditions médicales comme :
  - une maladie neurocognitive,
  - un handicap physique,
  - un handicap sensoriel (audition et vision).
- Épisodes de chutes autorapportés par l'aîné ou par son proche



**Annexe 3.** Consulter le guide **OSCARPA** conçu spécifiquement pour les proches d'un conducteur âgé : Outil de Sensibilisation aux habiletés requises pour une Conduite Automobile sécuritaire et Responsable des aînés pour les Proches Aidants

Pensez aussi à la trousse de la CAA pour les conducteurs âgés : [Conducteurs âgés - CAA National](#)

### Votre proche a un problème de santé particulier ? Indiquez-lui des organismes ressources.

- **Fondation des maladies de l'œil** : <https://fondationdesmaladiesdeloeil.org/fr/>
- **Audition Québec** : [Audition Québec - La santé auditive \(auditionquebec.org\)](http://auditionquebec.org)
- **Fondation des sourds du Québec** : [Accueil - Fondation des Sourds du Québec](http://accueil-fondationdesourdsduquebec.org)
- **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada** : [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada | Accueil \(coeuretavc.ca\)](http://fondationdesmaladiesducoeur.ca)
- **Association québécoise de l'épilepsie** : [Association québécoise de l'épilepsie \(associationquebeoisepilepsie.com\)](http://associationquebeoisepilepsie.com)
- **Diabète Québec** : [Diabète Québec: association sans but lucratif pour personnes diabétiques \(diabete.qc.ca\)](http://diabete.qc.ca)
- **Société Alzheimer Canada** : [https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/conversations\\_la-conduite-automobile-et-les-maladies-neurodegeneratives.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/conversations_la-conduite-automobile-et-les-maladies-neurodegeneratives.pdf)
- **Parkinson Québec** : [Parkinson et conduite automobile : conduire en sécurité \(parkinsonquebec.ca\)](http://parkinsonquebec.ca)



**ANNEXE 1**

**ANNEXE 2**

**ANNEXE 3**