



**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:

TABLES DES MATIÈRES.....	3
AUTEURS.....	4
MODE D'EMPLOI.....	5
INTRODUCTION.....	3
MOMENT CLÉ # 1 .....	7
MOMENT CLÉ # 2 .....	9
MOMENT CLÉ # 3 .....	12
Annexe # 1 .....	13
Annexe # 2 .....	23
Annexe # 3 .....	60
Annexe # 4 .....	82
Annexe # 5 .....	85
Annexe # 6 .....	90
Annexe # 7 .....	93

## **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*

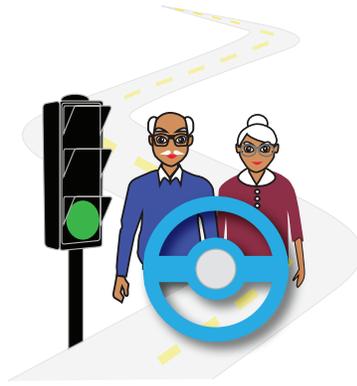
Nous aimerions remercier les citoyens, les bénévoles et les intervenants communautaires ayant accepté de participer aux entrevues.

## **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 :



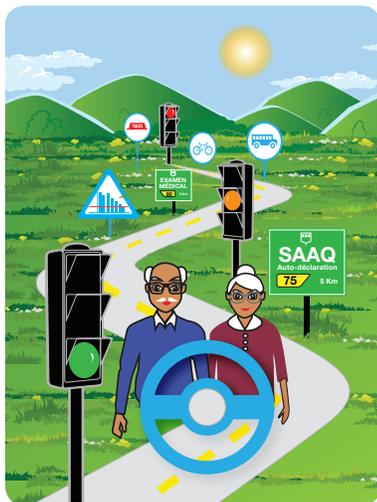
**Moment clé 1 :**  
Pleine capacité de conduire une voiture



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



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



## 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)

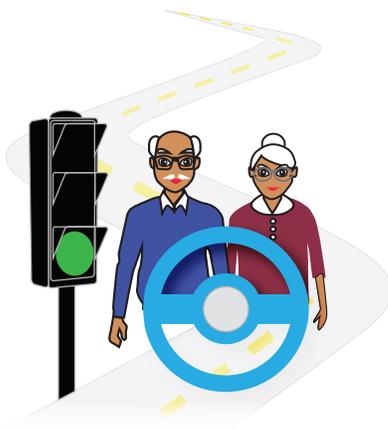
**Annexe 2. Société de l'Assurance Automobile du Québec – SAAQ** : La sécurité routière n'a pas d'âge  
[Comme conducteur, vivez-vous l'un ou l'autre des problèmes suivants? \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

**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 sont 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!

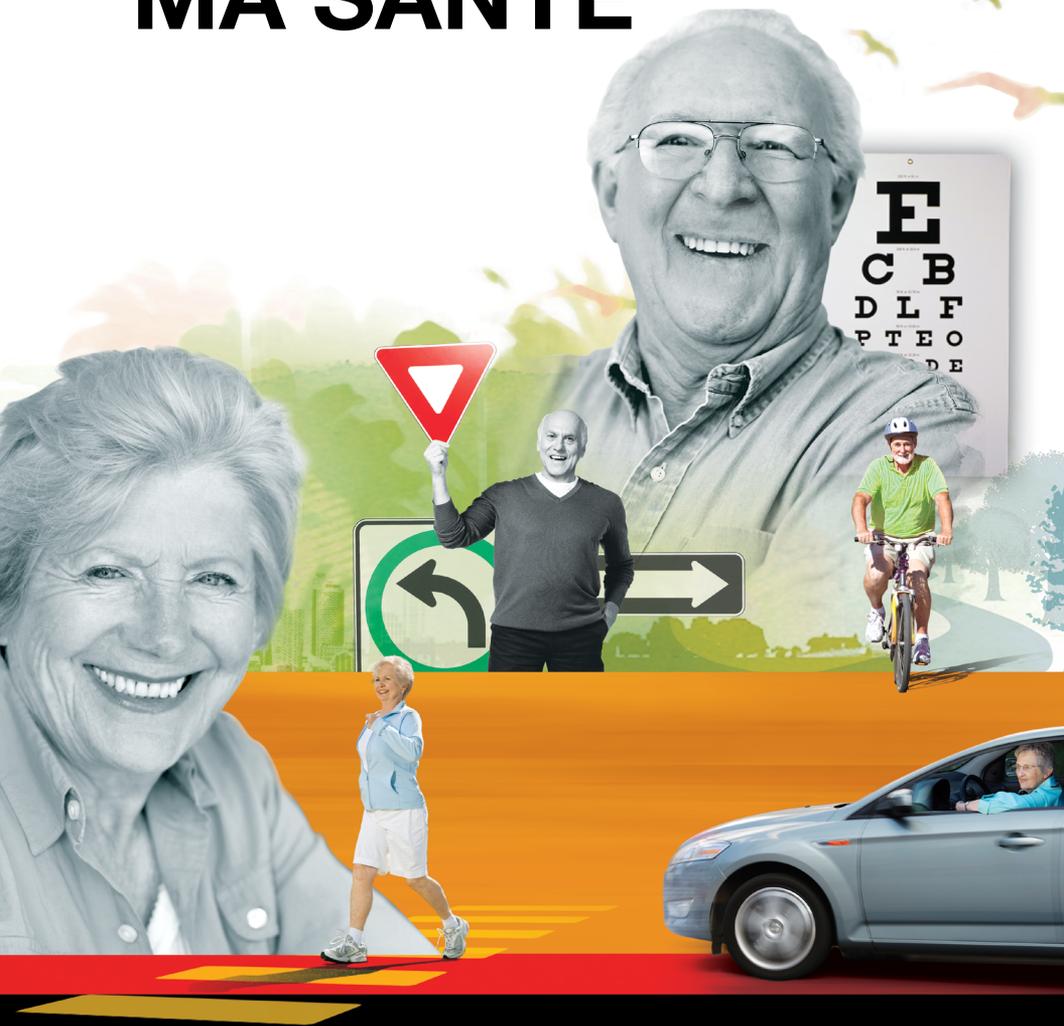
**Vivre la période de transition** suite à la perte de votre capacité à conduire

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**

# AU VOLANT DE MA SANTÉ



# AÎNÉS, êtes-vous à risque?

*La conduite automobile est une activité complexe. En fait, plusieurs exigences sont nécessaires pour l'exercer. Vous devez :*

- > bien connaître les règles de sécurité routière et la signalisation;
- > posséder les habiletés qui permettent d'avoir une bonne technique de conduite, par exemple, être capable de manipuler avec facilité tous les mécanismes de contrôle du véhicule de façon efficace;
- > avoir un bon comportement au volant;
- > être en bonne santé, tant physique que mentale. Par exemple, pour conduire, vous devez :
  - > avoir une bonne vision,
  - > être capable de bouger avec facilité toutes les parties de votre corps,
  - > exécuter des mouvements avec rapidité et efficacité,
  - > avoir une bonne mémoire et un bon jugement.Cela implique, entre autres, d'avoir conscience de ses propres capacités et de ses limites, mais aussi d'être capable d'analyser ce qui se passe autour de soi.

Pour bien conduire, vous devez remplir toutes ces exigences. Sinon, comme titulaire de permis de conduire, vous pouvez mettre en danger votre sécurité et celle des autres usagers de la route. Lorsqu'il y a un risque possible, vous ne pouvez plus conserver le privilège de conduire.



# Comme conducteur, vivez-vous

## l'un ou l'autre des problèmes suivants?

- > Vous êtes limité dans vos mouvements lorsque vous êtes au volant?
- > Vous êtes confus lorsque vous devez vous engager sur une route ou en sortir?
- > Vous ne vous souvenez plus du parcours que vous empruntez régulièrement?
- > Vous vous arrêtez au dernier moment à une intersection?
- > Vous avez besoin d'un passager pour vous aider dans votre conduite?
- > Vous éprouvez de la difficulté à céder le droit de passage?
- > Vous avez de la difficulté lorsque vous devez reculer votre véhicule?
- > Vous n'êtes pas capable de lire ou de comprendre des panneaux de signalisation ou des indications sur la route?
- > Vous faites klaxonner ou interpellé régulièrement par les autres conducteurs que vous rencontrez sur la route?

- > Vous avez reçu de vos proches des commentaires sur leurs inquiétudes lorsque vous prenez le volant?
- > Vous voyez certaines personnes hésiter à monter en voiture avec vous ou refuser de le faire?
- > Vous avez de petits accrochages de temps en temps?

### Si vous avez répondu oui à une ou à plusieurs de ces questions, il serait important :

- > d'en parler avec vos proches;
- > de consulter un professionnel de la santé;
- > de rafraîchir vos connaissances ou de revoir vos techniques de conduite;
- > d'envisager d'autres moyens de vous déplacer.



# Prenez de bonnes habitudes de vie

Certaines habitudes de vie peuvent vous aider à maintenir une bonne santé, tant physique que mentale. Un bon état de santé est une condition essentielle pour conserver son permis de conduire.

## **C'est pourquoi vous devez :**

- > consulter régulièrement votre médecin et tout autre professionnel de la santé qui peut vous aider à régler tout problème de santé;
- > respecter toute médication qui vous a été prescrite;
- > faire de l'exercice régulièrement;
- > bien manger;
- > surveiller votre poids;
- > ne pas fumer;
- > bien vous reposer;
- > éviter la surconsommation d'alcool;
- > stimuler votre cerveau par la lecture, les mots croisés ou les jeux de société.



6

# Changez vos habitudes de conduite

Lorsque votre santé se détériore, il peut être possible, selon la nature du problème, de continuer à conduire de façon sécuritaire. Vous devez cependant penser à changer vos habitudes de conduite.

## **À cet effet, vous pouvez :**

- > circuler en dehors des heures de pointe;
- > planifier les longs trajets et prévoir des périodes de repos;
- > conduire dans des endroits familiers;
- > éviter de conduire la nuit et par mauvais temps;
- > éviter de conduire lorsque vous ne vous sentez pas bien ou que vous prenez des médicaments qui peuvent diminuer votre concentration ou occasionner de la somnolence;
- > choisir une voiture qui peut vous faciliter la tâche (transmission automatique, équipement électrique, etc.).

7

# Faites le point

Malgré toutes vos bonnes habitudes, votre état de santé peut vous obliger, un jour ou l'autre, à arrêter de conduire. Pour certaines personnes, cela survient brusquement alors que pour d'autres, cela peut se faire de façon progressive.

Il ne faut pas hésiter à se poser la question suivante : puis-je encore prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant me blesser ou blesser les gens que je croise sur ma route ? Lorsqu'il n'est plus possible de répondre oui à cette question, il faut se tourner vers d'autres solutions pour ses déplacements.

Il s'agit d'une décision très difficile à prendre. Le fait d'arrêter de conduire peut entraîner le sentiment de ne plus participer à la vie sociale et d'être isolé. C'est pourquoi il est important de s'y préparer en étudiant toutes les solutions de rechange à la conduite qui s'offrent à vous.

# Pensez à des solutions de rechange

Pour certains, le covoiturage avec des membres de la famille ou avec des amis sera la solution. Pour ceux qui habitent les grandes villes, ce sera les services d'autobus. Pour d'autres, le taxi ou le transport adapté s'avèrent des options.

Certaines personnes préféreront les services d'accompagnement offerts par des organismes communautaires de leur région. Enfin, quelques personnes déménageront pour se rapprocher des services et de leurs proches.



8

9

# Si vous avez 75 ans

La Société de l'assurance automobile du Québec exige que le titulaire d'un permis de la classe 5, 6A, 6B, 6C, 6D ou 8 âgé de 75 ans déclare son état de santé à l'aide d'un formulaire d'autodéclaration médicale.

La Société vous fera parvenir une lettre explicative ainsi qu'une copie du formulaire 6 mois avant la date de votre anniversaire de naissance.

# Si vous avez 80 ans ou plus

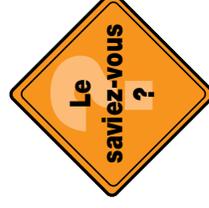
À l'âge de 80 ans et tous les deux ans par la suite, le titulaire d'un permis de la classe 5, 6A, 6B, 6C, 6D ou 8 doit se soumettre à un examen médical et à un examen visuel effectués par un professionnel de la santé.

La Société vous fera parvenir une lettre explicative avec les formulaires à faire remplir. Une fois ces formulaires remplis et signés par les professionnels de la santé concernés, vous devrez les retourner à la Société. Vous avez 90 jours pour remplir cette obligation.

La Société vous informera ensuite de sa décision par écrit. Si vous décidez de ne pas retourner les formulaires, votre permis de conduire pourrait être suspendu.

Il est bon de savoir que très peu de personnes voient leur permis de conduire suspendu à la suite de cette évaluation. Cependant, pour plusieurs, des conditions sont ajoutées à leur permis de conduire, comme :

- > conduire de jour seulement;
- > porter des verres correcteurs pour conduire;
- > ne pas conduire sur l'autoroute.



Le *Code de la sécurité routière* oblige tout titulaire d'un permis de conduire à informer la Société de l'assurance automobile du Québec de tout changement de son état de santé dans les 30 jours qui suivent ce changement. Pour ce faire, la personne peut :

- > se rendre dans un centre de services de la Société;
- > communiquer par écrit ou par téléphone avec la Société;
- > demander à un professionnel de la santé un rapport médical, puis le retourner à la Société;
- > remplir la partie « Déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel (DMDF) », qui figure sur l'avis de renouvellement de son permis de conduire.

# Parlez-en

Il existe dans votre milieu plusieurs personnes-ressources que vous pouvez consulter ou avec qui vous pouvez échanger sur votre conduite automobile. Par exemple, vous pouvez :

- > en parler avec un professionnel de la santé:
  - > votre médecin,
  - > un médecin spécialiste,
  - > un optométriste,
  - > un ergothérapeute,
  - > etc.;
- > contacter votre centre de santé et de services sociaux pour obtenir des conseils qui vous aideront à maintenir de bonnes habitudes de vie;
- > communiquer avec la Société de l'assurance automobile du Québec pour plus d'information.

Vous pouvez aussi :

- > rafraîchir vos connaissances et vos techniques de conduite auprès d'organismes travaillant dans le domaine de la sécurité routière;
- > consulter de la documentation sur le sujet, que ce soit à votre bibliothèque municipale ou dans des sites Web comme celui de la Société de l'assurance automobile du Québec ([saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)), où vous pouvez, entre autres, tester vos connaissances sur la sécurité routière et la conduite automobile.



# CONJOINT, FAMILLE, AMIS, restez vigilants

Il est possible qu'en raison de ses problèmes de santé, un conducteur âgé ne soit plus capable d'évaluer sa capacité de conduire de façon sécuritaire. L'entourage doit donc rester vigilant.

Autant que possible, il faut laisser au conducteur la responsabilité de décider s'il doit cesser de conduire. Cependant, il est bon de savoir que tout conducteur n'est pas nécessairement prêt à arrêter de conduire.

Pour convaincre un âgé d'arrêter de conduire, il est souvent souhaitable et essentiel de demander à un proche comme un bon ami, son conjoint ou encore son fils ou sa fille, de le faire.

Il existe différentes façons d'aborder cette question.

Le choix de l'approche se fera selon la réceptivité de l'âgé et l'urgence ou non de la situation.

### **On peut :**

- > être direct, adopter une approche franche (par exemple : « Tu dois faire évaluer ton état de santé avant d'avoir un accident. »);
- > employer le raisonnement et la compassion (par exemple : « Je ne voudrais surtout pas qu'il t'arrive un accident, je tiens à toi. »);
- > trouver une raison lorsque c'est vraiment nécessaire et urgent (par exemple : « Ta voiture n'est plus sécuritaire... Les freins sont dangereux... »).

Enfin, si l'âgé refuse toute action, demandez de l'aide en consultant votre centre de santé et de services sociaux ou en rapportant les faits à la Société de l'assurance automobile du Québec.



Tout citoyen qui doute de la capacité d'un conducteur à conduire son véhicule de façon sécuritaire peut aviser la Société de l'assurance automobile du Québec en décrivant les faits dont il a été témoin. Les renseignements fournis doivent permettre d'identifier, hors de tout doute, la personne dénoncée. Il peut s'agir :

- > du nom et de la date de naissance;
- > du nom et de l'adresse;
- > du numéro de permis de conduire;
- > du nom du conducteur et du numéro d'immatriculation de son véhicule.



# Pour nous joindre

## *Sur notre site Web*

saaq.gouv.qc.ca

## *Par téléphone*

1 800 361-7620

## *Par téléscripteur*

Personnes sourdes ou malentendantes

### **Montréal**

514 954-7763

### **Ailleurs au Québec**

1 800 565-7763 (sans frais)

## *Par la poste*

### **Société de l'assurance automobile du Québec**

C. P. 19600, succursale Terminus  
Québec (Québec) G1K 8J6

## *En personne*

### **À l'un de nos centres de services**

Avant de vous déplacer,  
téléphonez-nous. Dans la  
majorité des cas, vous pourrez  
obtenir l'information désirée.

**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

## **ANNEXE 2**

# LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE N'A PAS D'ÂGE



Québec 



Direction des communications

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

ISBN 978-2-550-70880-3 (imprimé)

ISBN 978-2-550-70881-0 (PDF)

© 2014, Société de l'assurance automobile du Québec

Introduction.....	2
La signalisation : la clé de la sécurité routière.....	3
Les piétons : des comportements à améliorer.....	8
Conduire un vélo en toute sécurité.....	10
Le permis de conduire : un privilège?.....	14
Commencer à conduire à 65 ans ou plus? Oui, c'est possible!.....	15
Avoir plus de 74 ans... et conserver son permis.....	17
Des petits-enfants bien installés, pour leur sécurité.....	18
Les médicaments et la conduite.....	20
La route : stress et déplaisir.....	21
Protéger sa vie avec retenue.....	22
Le régime d'assurance de tous les usagers de la route.....	24
Pour se sentir en sécurité : un véhicule en bon état.....	26
Être prévoyant diminue le risque d'accident.....	28
La mobilité est possible sans voiture.....	29
Place à la réflexion.....	30
Pour en savoir plus.....	32

# Introduction

Compte tenu de l'évolution démographique du Québec, on trouve une proportion de plus en plus importante d'aînés.

Le principal objet de cette brochure est de vous sensibiliser à certaines situations auxquelles vous devez faire face comme piéton, cycliste ou conducteur d'un véhicule.

La Société de l'assurance automobile du Québec espère également que ce document vous permettra de faire le point sur votre propre comportement et, ainsi, vous aidera à trouver des solutions aux difficultés éprouvées comme usager de la route.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur certains sujets traités dans la brochure, consultez la dernière page. Celle-ci comporte les références qui ont servi à l'élaboration de ce document.

**Bonne lecture!**



# La signalisation :

## la clé de la sécurité routière

Que vous soyez piéton, cycliste ou automobiliste, la signalisation routière est un élément indispensable pour assurer votre sécurité. Les panneaux qui se trouvent aux abords des routes, les feux de circulation ainsi que les marques sur la chaussée apportent l'information nécessaire pour agir avec prudence.

### Les panneaux de signalisation

La forme et la couleur des panneaux de signalisation déterminent le type d'information qu'ils diffusent.

#### EN CE QUI CONCERNE LEUR FORME



**L'OCTOGONE**  
indique  
d'arrêter



**LE LOSANGE**  
indique  
le danger



**LE TRIANGLE  
RENVERSÉ**  
indique de céder  
le passage



**LE PENTAGONE**  
annonce  
une zone  
scolaire

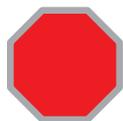


**LE RECTANGLE  
HORIZONTAL**  
contient une  
indication



**LE RECTANGLE  
VERTICAL**  
indique une  
obligation ou  
une interdiction

## POUR CE QUI EST DE LEUR COULEUR



LE ROUGE  
indique d'arrêter



LE JAUNE  
prévient du  
danger



LE JAUNE-VERT  
indique une zone  
scolaire



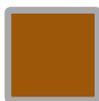
LE BLEU  
indique des  
établissements  
touristiques privés



LE VERT  
donne des  
indications



LE BLANC ET  
LE NOIR  
désignent des  
obligations



LE BRUN  
indique des  
établissements  
touristiques publics  
et des repères  
géographiques



L'ORANGE  
indique des  
travaux de  
construction

La méconnaissance de certains panneaux de signalisation peut placer le conducteur dans des situations routières à risque d'accident. Compte tenu du nombre élevé de panneaux existant dans notre environnement, il peut être nécessaire de rafraîchir ses connaissances quant à leur signification et à leur utilité. Pour ce faire, vous pouvez consulter le site Web du ministère des Transports au [www.mtqsignalisation.mtq.gouv.qc.ca](http://www.mtqsignalisation.mtq.gouv.qc.ca) ou encore le *Guide de la route*.

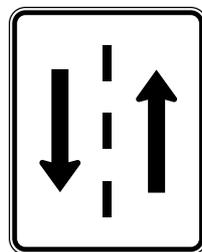
VOICI DES EXEMPLES DE PANNEAUX  
QUI EXIGENT UNE GRANDE VIGILANCE



Cédez le  
passage



Entrée  
interdite



Circulation  
à double sens



Interdiction de  
faire demi-tour



Début d'une  
zone scolaire



Interdiction  
de dépasser



Signal avancé  
d'arrêt d'autobus  
scolaire



Présence  
de travailleurs



Signal avancé  
d'un signaleur



Préparez-vous  
à arrêter

## Les feux de circulation

### À L'INTERSECTION LORSQU'IL N'Y A PAS DE FEU POUR PIÉTONS

- »» Le feu vert autorise le piéton à traverser;
- »» Le feu vert autorise l'automobiliste à avancer en ligne droite ou à tourner.

### À L'INTERSECTION LORSQU'IL Y A DES FEUX POUR PIÉTONS

- »» La main orange fixe indique de ne pas traverser;
- »» La silhouette blanche d'un piéton fixe signifie qu'il est temps de traverser;
- »» La main clignotante accompagnée d'un décompte numérique orange signifie de traverser seulement si vous avez le temps d'atteindre l'autre trottoir ou la zone de sécurité avant que le feu passe à la main orange fixe. Si vous avez déjà commencé à traverser, il vous faut presser le pas.



## Les marques sur la chaussée

Les marques sur la chaussée sont très importantes, car elles complètent les indications des panneaux de signalisation et des feux de circulation.

### LIGNE D'ARRÊT

La marque montre l'endroit où l'automobiliste doit arrêter à une intersection.

### PASSAGE POUR PIÉTONS

Lorsqu'il y a des feux de circulation ou un panneau d'arrêt à une intersection, deux lignes blanches parallèles ou des bandes blanches indiquent l'espace réservé au passage des piétons. En l'absence de feux ou d'un panneau d'arrêt, ainsi qu'entre les intersections, ces passages sont délimités par des bandes jaunes.

Lorsque le piéton traverse à ces endroits, l'automobiliste a l'obligation de donner la priorité au piéton et de le laisser passer.

### DÉLIMITATION DES VOIES

Les flèches sur la chaussée désignent l'endroit où il faut se placer pour effectuer l'une ou l'autre des manœuvres suivantes : virer à gauche, virer à droite ou aller en ligne droite.

# Les piétons : des comportements à améliorer

Les rapports d'accident semblent démontrer que les piétons blessés ou décédés sur le réseau routier n'ont pas tenu compte de la signalisation, ont traversé entre deux voitures stationnées ou ont marché en bordure de la chaussée dans le même sens que la circulation. Il est aussi démontré que les conséquences de ces accidents pour les piétons âgés sont souvent plus graves ou mortelles en raison de leur plus grande vulnérabilité physiologique aux chocs et aux blessures.



Il apparaît donc utile de rappeler ici les principales règles de sécurité à respecter comme piéton :

- >>> Toujours traverser aux intersections ou aux endroits autorisés par une signalisation routière appropriée (panneaux et marques sur la chaussée);
- >>> Respecter les feux de circulation ou les feux pour piétons si l'intersection en est dotée;
- >>> Regarder à gauche, à droite, puis à nouveau à gauche avant de traverser;
- >>> Circuler sur le trottoir; s'il n'y en a pas, emprunter l'accotement et marcher en faisant face à la circulation;
- >>> Pour être bien vu le soir ou par temps sombre, porter des vêtements de couleur claire ou munis de bandes réfléchissantes. La noirceur est l'ennemie du piéton. C'est d'ailleurs à l'automne que l'on enregistre le plus grand nombre de décès chez les piétons.

Notons qu'il arrive que des automobilistes voient mal un piéton parce qu'ils sont aveuglés par les rayons du soleil ou les phares d'une automobile qui roule en sens inverse.

Augmentez vos chances d'être bien vu des automobilistes en adoptant un comportement prévisible, en respectant le Code de la sécurité routière et en évitant de prendre des risques inutiles (ex. : zigzaguer entre les véhicules).

# Conduire un vélo en toute sécurité

L'usage du vélo est un excellent moyen de conserver sa bonne forme physique. Les gens du troisième âge semblent l'avoir bien compris puisqu'on note une forte augmentation du nombre d'adeptes de ce sport. La sécurité à vélo commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs. Être à l'écoute de l'environnement, s'assurer de voir et d'être vu, prévoir les dangers, tout cela est très important!

Le Code de la sécurité routière oblige notamment les cyclistes :

- >>> à respecter la signalisation routière;
- >>> à rouler dans le même sens que les automobiles et aussi près que possible du côté droit de la chaussée;
- >>> à signaler leurs intentions au moyen du code gestuel approprié;
- >>> à circuler à la file s'ils sont en groupe;
- >>> à munir leur vélo de l'équipement de visibilité obligatoire.

Par contre, le code interdit notamment aux cyclistes :

- >>> de circuler sur un trottoir – sauf en cas de nécessité ou si la signalisation l'y oblige ou le permet;
- >>> d'utiliser des écouteurs.

## SIGNALER SES INTENTIONS



VIRAGE  
À GAUCHE



VIRAGE  
À DROITE

## Le port du casque protecteur

Les cyclistes sont souvent victimes de blessures à la tête lors de chutes. C'est pourquoi le port du casque protecteur est si important.

**Ce n'est pas tout de posséder un casque protecteur, encore faut-il qu'il soit ajusté convenablement :**

- >>> Il doit être bien placé au milieu de la tête : pas trop à l'avant, pas trop à l'arrière;
- >>> Il ne doit pas basculer ni bouger, sans toutefois être trop serré pour être confortable;
- >>> Les sangles doivent être tendues, sans serrer le dessous du menton.

En cas de chute, il faut remplacer votre casque, puisque la coquille interne pourrait avoir été endommagée et ne plus offrir une protection optimale.

Il est à noter que le port du casque est obligatoire pour circuler avec un vélo à assistance électrique.



## Pour la sécurité et le confort, le vélo aussi doit être adapté à l'utilisateur

- »» Pour vérifier si la hauteur du cadre est bonne, il faut enfourcher le vélo au-dessus du tube horizontal et poser les deux pieds à plat sur le sol. La distance de l'entrejambe au tube horizontal doit être d'au moins 2 cm (0,5 po).
- »» Quant à la selle, elle doit être parallèle au sol. Pour être bien ajustée, la jambe doit être en complète extension quand le talon est posé sur la pédale à son point le plus bas.



## **POUR METTRE TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ**

Méfiez-vous :

- >>> des véhicules qui tournent à droite au feu rouge;
- >>> des portières d'automobile qui pourraient s'ouvrir soudainement;
- >>> des véhicules qui sortent d'une entrée privée;
- >>> des espaces entre des véhicules stationnés;
- >>> des autobus urbains et scolaires (arrêts et départs fréquents). Avant d'effectuer une manœuvre, établissez un contact visuel avec le conducteur pour vous assurer qu'il vous a vu.



# Le permis de conduire : un privilège?

Le permis de conduire ne devrait pas être considéré comme un droit acquis. C'est plutôt un privilège dont le principe d'utilisation repose sur le respect de soi et des autres usagers de la route.

En vue de conserver ce privilège le plus longtemps possible, il est nécessaire de surveiller son état de santé. Le moindre doute sur ses capacités physiques ou mentales devrait conduire à une consultation chez son médecin.



# Commencer

## à conduire à 65 ans ou plus? Oui, c'est possible!

Conduire un véhicule de promenade n'est pas une question d'âge. La conduite automobile relève plutôt de la « santé » des fonctions sensorielles (ex. : la vision, l'ouïe), cognitives (ex. : la mémoire, le jugement, l'attention) et motrices (ex. : la flexibilité, la force musculaire).

L'inscription à un cours de conduite pour véhicule de promenade (classe 5) est maintenant obligatoire. Afin d'obtenir votre permis de conduire, vous devrez compléter avec succès les cours théoriques et pratiques dispensés par une école de conduite reconnue par l'Association québécoise des transports (AQTr) et vous devrez avoir réussi les examens théorique et pratique de la Société de l'assurance automobile du Québec.

Comme pour tout nouveau conducteur, vous devrez aussi satisfaire aux exigences médicales et réussir le test visuel de la Société.

Des renseignements plus détaillés sont disponibles dans les centres de services de la Société et sur son site Web : [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca).

Deux documents d'apprentissage sont recommandés pour l'acquisition de connaissances théoriques liées à la conduite d'un véhicule de promenade :

>>> *Guide de la route;*

>>> *Conduire un véhicule de promenade.*

Ces documents sont en vente aux Publications du Québec et dans la plupart des librairies.



# Avoir plus de 74 ans... et conserver son permis

Comme nous l'avons déjà précisé, le privilège de conduire un véhicule n'est pas uniquement une question d'âge. Dans ce contexte, on doit se donner toutes les chances pour conserver son permis le plus longtemps possible en faisant vérifier régulièrement l'état de ses facultés.

De plus, il ne faut pas oublier qu'à partir de 75 ans, la loi oblige les titulaires d'un permis de conduire à subir des examens médicaux et optométriques.

La Société de l'assurance automobile du Québec fait donc parvenir à tous les conducteurs âgés de plus de 74 ans une lettre accompagnée de formulaires d'examen médicaux à faire remplir par un professionnel de la santé au moins six mois avant l'âge de :

**75 ans, 80 ans et  
tous les deux ans par la suite.**

Il faut savoir que l'article 95 du Code de la sécurité routière oblige le titulaire d'un permis de conduire à informer la Société de tout changement à son état de santé, et ce, dans les 30 jours suivant ce changement.

# Des petits-enfants bien installés, pour leur sécurité

Les grands-parents emmènent souvent leurs petits-enfants en auto. Il faut savoir que, selon le Code de la sécurité routière, les enfants qui mesurent moins de 63 cm en position assise, du siège au sommet de la tête, doivent être installés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille.

Notez qu'à compter du 19 avril 2019, une nouvelle mesure sera en vigueur. Les enfants qui mesureront moins de 145 cm ou qui seront âgés de moins de 9 ans devront être installés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille.

Toutefois, les enfants devraient être installés dans un siège d'appoint tant qu'ils ne peuvent pas utiliser la ceinture de sécurité seule de façon sécuritaire.

**Il existe trois types de sièges d'auto pour enfants, leur structure étant conçue en fonction du poids des enfants.**

## **Le siège de nouveau-né**

Ce siège convient aux enfants qui pèsent moins de 10 kg (22 lb). Il doit être installé sur la banquette arrière, toujours face vers l'arrière. Il faut laisser l'enfant dans cette position tant qu'il respecte les limites de poids et de taille du siège.

## Le siège d'enfant

Ce siège convient généralement aux enfants qui pèsent de 10 à 30 kg (22 à 65 lb), si la voiture le permet, et il doit être placé sur la banquette arrière. Il faut installer le siège d'enfant face vers l'arrière. Il faut laisser l'enfant dans cette position le plus longtemps possible, tant qu'il respecte les limites de poids et de taille du siège. Le manuel d'instruction du fabricant indique quand installer le siège face vers l'avant.

## Le siège d'appoint

Ce siège convient aux enfants qui pèsent au moins 18 kg (40 lb). Il n'y a pas de limite d'âge pour utiliser un siège d'appoint, seulement une limite de poids. Ce siège permet de surélever l'enfant et donc de bien ajuster la ceinture de sécurité, c'est-à-dire de la faire passer au milieu de l'épaule (sur la clavicule) et sur les hanches.

## Attention!

La banquette arrière de la voiture est l'endroit le plus sécuritaire pour les enfants de 12 ans et moins. Assis à l'arrière, ils sont le plus loin possible du point d'impact en cas de collision frontale ainsi que des sacs gonflables, à l'avant, qui pourraient leur causer des blessures graves ou même mortelles.

## Il y a de l'aide!

Pour visionner les capsules vidéo sur les sièges d'auto pour enfants ou pour faire vérifier l'installation d'un siège, visitez le [www.siegedauto.qc.ca](http://www.siegedauto.qc.ca).



# Les médicaments et la conduite

La prise de certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre peut être incompatible avec la conduite sécuritaire d'un véhicule. Certains médicaments peuvent avoir des effets notamment sur la vigilance, la vision, la coordination des mouvements et le comportement.

Par ailleurs, l'arrêt sans autorisation médicale de certains médicaments prescrits peut aussi être incompatible avec la conduite sécuritaire. Par exemple, conduire sans avoir pris ses médicaments pour le diabète ou l'épilepsie peut présenter un danger pour votre sécurité et celle des autres usagers de la route.

Il est donc important de s'informer auprès de son médecin ou de son pharmacien des effets des médicaments sur la conduite automobile, et de bien lire les mises en garde sur l'emballage.

Si vous prenez un nouveau médicament ou si la posologie de votre médicament a été modifiée, prenez le temps d'observer son effet avant de prendre le volant. À noter que l'alcool, même en petite quantité, peut augmenter les effets néfastes des médicaments sur la capacité de conduire.



# La route : stress et déplaisir

La conduite d'un véhicule apporte parfois son lot de contrariétés. Il y a le stress que l'on ressent sur certaines artères achalandées, mais aussi le comportement quelquefois dérangeant de certains conducteurs.

## **Vous suit-il de trop près?**

### QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX FAIRE FACE À LA SITUATION

- »» Restez calme et adoptez un comportement prudent.
- »» S'il y a lieu, augmentez la distance entre votre véhicule et celui qui vous précède.
- »» Observez bien dans votre rétroviseur le véhicule qui vous suit.
- »» Soyez prêt à réagir s'il devait vous dépasser dans une zone inappropriée.
- »» Dès que les circonstances s'y prêteront, permettez-lui de vous dépasser et cédez-lui le passage.

# Protéger sa vie avec retenue

Certains automobilistes n'accordent pas toute l'importance voulue aux divers mécanismes de sécurité dont les autos sont pourvues. Utilisés correctement, ceintures de sécurité, appuie-tête et coussins gonflables peuvent vous sauver la vie.

Le port de la ceinture de sécurité est bien ancré dans les mœurs des automobilistes québécois. En effet, la majorité des gens ont maintenant le réflexe de boucler leur ceinture de sécurité. Notons également que l'usage combiné de la ceinture de sécurité et du coussin gonflable diminue de 75 % les possibilités de blessures majeures à la tête en cas de collision.

De son côté, l'appuie-tête, lorsqu'il est ajusté adéquatement, peut abaisser de plus du quart les risques de subir une entorse cervicale.

Il est également important de bien fixer tous les objets qui se trouvent dans la voiture, car tout objet non retenu dans l'habitacle risque de se transformer en boulet au moment d'une collision et de venir frapper les occupants.

Si un animal prend place dans un véhicule, il doit être placé de façon à ne pas obstruer la vue du conducteur et à ne pas gêner la conduite du véhicule. Un animal en liberté peut également devenir un boulet.

Enfin, un petit conseil : pour réduire les risques de blessures dues au coussin gonflable, il faut maintenir une distance d'au moins 25 cm (10 po) entre le couvercle du coussin et la personne.

## **Vous souhaitez modifier votre position de conduite?**

IL EST PROPOSÉ :

- >>> de reculer votre siège en ayant soin de conserver un bon accès aux pédales de la voiture;
- >>> d'incliner légèrement le dossier de votre siège vers l'arrière;
- >>> de rehausser votre siège, si c'est possible, ou d'utiliser un coussin afin de ne pas réduire votre champ de vision.

# Le régime d'assurance de tous les usagers de la route

La population québécoise est protégée par le régime public d'assurance automobile, et ce, lorsqu'une personne subit des blessures dans un accident de la route survenu au Québec ou ailleurs dans le monde, qu'elle soit responsable ou non de l'accident.

Les dommages matériels, eux, devront être couverts par une police d'assurance responsabilité contractée auprès d'une compagnie privée.

Si vous conduisez à l'étranger, il est souhaitable d'accroître votre protection en matière d'assurance responsabilité au cas où des poursuites pour blessures et dommages matériels causés à autrui seraient intentées contre vous.



La Société de l'assurance automobile du Québec peut verser les indemnités suivantes aux personnes victimes d'un accident de la route :

- >>> remplacement du revenu;
- >>> remboursement de certains frais liés à l'accident (ex. : médicaments, vêtements endommagés, aide à domicile);
- >>> montant forfaitaire pour des inconvénients tels que la perte de jouissance de la vie, la souffrance psychique et la douleur;
- >>> indemnité pour la réadaptation;
- >>> indemnité de décès au conjoint ou aux personnes à charge;
- >>> montant forfaitaire en vue de couvrir les frais funéraires.

Pour faire une demande d'indemnisation, il faut commander les formulaires et la documentation nécessaires par téléphone, au **1 888 810-2525**.

# Pour se sentir en sécurité : un véhicule en bon état

Un véhicule en bon état aide le conducteur à se sentir en pleine possession de ses moyens sur la route. Il n'est pas nécessaire de détenir le titre de « mécanicien de l'année » pour détecter certains indices permettant de croire à quelque défectuosité plus ou moins grave. Les moments les plus propices pour effectuer son « autospection » sont les suivants : au moment d'un lavage de l'automobile, à l'approche de l'hiver ou du printemps, avant de partir en vacances ou d'entreprendre un long trajet. Voici quelques trucs pour bien la réussir :

## **Les freins**

- >>> Sont-ils bruyants?
- >>> Percevez-vous un bruit de frottement métallique?
- >>> Votre véhicule se déplace-t-il à gauche ou à droite quand vous freinez?

## **Le frein de stationnement**

- (à pédale, à main ou à glissière)
- >>> Retient-il complètement votre véhicule au démarrage ou dans une pente?

## **Les rétroviseurs**

- >>> Sont-ils solidement fixés?
- >>> Sont-ils fissurés, écaillés ou ternis?

## La direction

- »» Le volant est-il facile à déplacer?
- »» Le système de direction est-il bien ajusté?

## Le pare-brise

- »» Présente-t-il une ou des craquelures?
- »» Les systèmes d'essuie-glace et de lave-glace vous permettent-ils une parfaite visibilité?

## Les pneus

- »» Sont-ils suffisamment gonflés?
- »» Présentent-ils une usure inégale ou anormale?

## Le système d'échappement

- »» Fait-il du bruit?
- »» Des fuites sont-elles détectables?

## Les phares et les feux

- »» Sont-ils en bon état et bien dégagés?

## Les ceintures de sécurité

- »» Quel est l'état des points d'ancrage et de fixation?



**Si vous avez le moindre doute sur le bon état d'un de ces éléments, n'hésitez pas à confier votre véhicule à un garagiste.**

# Être prévoyant diminue le risque d'accident

Si l'on doit admettre que les capacités visuelles, cognitives et motrices d'une personne tendent à diminuer avec l'âge, ce qui peut accroître le risque d'accident, il faut aussi savoir que la pratique de mesures préventives peut grandement réduire ces risques.

Voici quelques-unes de ces mesures :

- >>> Circuler en dehors des heures de pointe;
- >>> Éviter les rues achalandées;
- >>> Éviter de conduire la nuit et par mauvais temps;
- >>> Planifier les longs trajets et prévoir des périodes de repos;
- >>> Vérifier régulièrement l'état de sa voiture.

Comme on peut le constater, ces mesures ne sont pas très exigeantes et surtout elles pourraient vous permettre de conserver votre permis de conduire le plus longtemps possible.

Enfin, deux mesures complémentaires sont très importantes :

- >>> Prendre les moyens pour garder sa bonne forme physique et mentale;
- >>> Se soumettre régulièrement à un bilan de santé.

# La mobilité est possible sans voiture

Pensez à l'éventualité de ne plus pouvoir conduire son auto peut être source d'inconfort et d'anxiété, particulièrement lorsqu'on est habitué à circuler de façon autonome. Or, planifier ses déplacements peut faciliter la transition. Il n'est jamais trop tôt pour explorer les différentes options qui s'offrent à vous.

En voici des exemples :

- >>> L'autobus et les autres formes de transport en commun;
- >>> Le covoiturage avec des amis et des membres de la famille;
- >>> Le taxi;
- >>> Les services d'accompagnement offerts par des organismes communautaires;
- >>> Le transport adapté.

Vous pouvez contacter votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) pour connaître les ressources existant dans votre région.



# Place à la réflexion

L'âge réel reflète très peu l'aptitude à conduire. Certaines personnes peuvent conduire jusqu'à un âge avancé, tandis que d'autres éprouvent des problèmes sérieux alors qu'elles sont encore jeunes. En général, les effets de la vieillesse apparaissent lentement, les changements sont à peine perceptibles et l'on s'y habitue sans trop s'en rendre compte.

En vieillissant, il est donc important de s'interroger de façon régulière sur sa santé, car elle a une influence importante sur sa compétence à conduire. Voici quelques pistes de réflexion à ce sujet :

## **Identifiez vos problèmes de santé**

- >>> Une maladie des yeux
- >>> De la haute ou de la basse pression
- >>> Des étourdissements ou des vertiges
- >>> Du diabète

## **Identifiez les techniques de conduite qui vous posent problème**

- >>> Changer de voie
- >>> Dépasser une voiture
- >>> Effectuer un arrêt complet
- >>> Tourner à gauche à une intersection

### **Identifiez vos problèmes liés à l'environnement**

- >>> Comprendre la signalisation
- >>> Conduire dans la circulation dense
- >>> Conduire sous la pluie ou dans la neige
- >>> Conduire la nuit

### **Analysez les accidents que vous avez eus**

- >>> Accidents avec personnes blessées
- >>> Accidents avec dommages matériels

### **Estimez votre kilométrage par semaine**

- >>> De 1 à 50 km
- >>> Plus de 50 km

Il est de votre responsabilité de vous assurer que votre état de santé, vos habiletés et vos connaissances sont adéquats lorsque vous conduisez. Si vous avez des doutes sur votre capacité à conduire de façon sécuritaire, n'hésitez pas à aborder le sujet avec un membre de votre famille, un ami ou votre médecin.

# Pour en savoir plus...

## Dépliants et brochures de la Société de l'assurance automobile du Québec sur des sujets traités dans cette brochure

- »» *Attachez-le à la vie!*
- »» *Au volant de ma santé*
- »» *Piéton et conducteur : vigilants pour la vie*
- »» *Une protection pour tous partout dans le monde*
- »» *Guide de sécurité à vélo*

## Autres brochures d'information

- »» *Guide de la route*  
Les Publications du Québec
- »» *Conduire un véhicule de promenade*  
Les Publications du Québec



## POUR COMMANDER LES DÉPLIANTS ET BROCHURES DE LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC

### Par courrier

Direction des communications  
Société de l'assurance automobile du Québec  
Case postale 19600, succursale Terminus  
Québec (Québec) G1K 8J6

### Par Internet

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

### Par téléphone

Québec : 418 643-7620  
Montréal : 514 873-7620  
Ailleurs (Québec, Canada, États-Unis) : 1 800 361-7620 (sans frais)

### Par téléscripteur

Personnes sourdes ou malentendantes  
Montréal : 514 954-7763  
Ailleurs au Québec : 1 800 565-7763 (sans frais)



*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 

C-5489 (18-05)

## **ANNEXE 3**



# 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](http://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/ecoles-conduite](http://www.aqtr.com/ecoles-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](http://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](http://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](http://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/](http://www.caa.ca/fr/conducteurs-ages/)



## Association canadienne des ergothérapeutes (ACE)

« La conduite en toute sécurité »

[www.caot.ca](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:Melanie.Levasseur@USherbrooke.ca)

## **ANNEXE 4**



LA  
SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE  
N'A PAS  
D'ÂGE

Comme  
conducteur,  
vivez-vous l'un ou l'autre  
des problèmes suivants?

- 1 Vous êtes limité dans vos mouvements lorsque vous êtes au volant?
- 2 Vous êtes confus lorsque vous devez vous engager sur une route ou en sortir?
- 3 Vous ne vous souvenez plus du parcours que vous empruntez régulièrement?
- 4 Vous vous arrêtez au dernier moment à une intersection?

- 5 Vous avez besoin d'un passager pour vous aider dans votre conduite?
- 6 Vous éprouvez de la difficulté à céder le passage?
- 7 Vous avez de la difficulté lorsque vous devez faire reculer votre véhicule?
- 8 Vous n'êtes pas capable de lire ou de comprendre des panneaux de signalisation ou des indications sur la route?
- 9 Vous vous faites klaxonner ou interpeller régulièrement par les autres conducteurs que vous rencontrez sur la route?
- 10 Vous avez reçu de vos proches des commentaires sur leurs inquiétudes lorsque vous prenez le volant?
- 11 Vous voyez certaines personnes hésiter à monter en voiture avec vous ou refuser de le faire?
- 12 Vous avez de petits accrochages de temps en temps?

**Si vous avez répondu oui à l'une ou à plusieurs de ces questions, il serait important :**

- > d'en parler avec vos proches ;
- > de consulter un professionnel de la santé ;
- > de rafraîchir vos connaissances ou de revoir vos techniques de conduite ;
- > d'envisager d'autres moyens de vous déplacer.

[saaq.gouv.qc.ca/aines](http://saaq.gouv.qc.ca/aines)

## **ANNEXE 5**



## Évaluation simple de la conduite

Ce questionnaire tout simple, qui prend de 10 à 15 minutes à compléter, aidera les personnes âgées à cibler les points qu’elles doivent améliorer, le cas échéant, pour continuer à conduire de façon sécuritaire.

### Directives :

Pour chacune des 15 questions suivantes, cochez le symbole (✓) de la réponse qui vous décrit le mieux.

	Toujours ou presque toujours	Parfois	Jamais ou presque jamais
1. J’active le clignotant et je regarde derrière moi quand je m’apprête à changer de voie.....	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je porte la ceinture de sécurité.....	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. J’essaie de me tenir au courant des changements qui portent sur les lois et les techniques liées à la conduite et à la circulation sur les autoroutes.....	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je trouve les intersections difficiles à gérer, car il y a beaucoup d’éléments à surveiller.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5. J’ai de la difficulté à déterminer à quel moment je dois m’insérer dans la circulation d’une autoroute bondée.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
6. Je pense que je suis moins rapide qu’avant pour réagir à des situations de conduite dangereuses.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7. Quand je suis en colère, ma conduite s’en trouve affectée.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. Je me perds dans mes pensées quand je conduis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>



## Évaluation simple de la conduite

	Toujours ou presque toujours	Parfois	Jamais ou presque jamais
9. Certaines situations de conduite me fâchent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je passe des examens de la vue pour garder ma vision dans un état optimal.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je consulte mon médecin ou mon pharmacien pour vérifier si les médicaments que je prends peuvent affecter ma conduite. <i>(Si vous ne prenez pas de médicaments, sautez cette question).....</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. J'essaie de me tenir au courant des habitudes à prendre pour garder la forme et rester en santé.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mes enfants, d'autres membres de ma famille ou certains de mes amis m'ont dit être inquiets au sujet de mon aptitude à conduire.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Aucun	Un ou deux	Trois ou plus
14. Combien de contraventions ou d'avertissements avez-vous reçus de la part d'un agent de police au cours des deux dernières années?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dans combien de collisions (majeures ou mineures) avez-vous été impliqué au cours des deux dernières années?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Évaluation simple de la conduite

### Total :

Comptez le nombre de crochets que vous avez mis respectivement dans les carrés, les cercles et les triangles et inscrivez le nombre total pour chaque cas dans les symboles correspondants ci-dessous.



### Évaluation :

Étape 1 : Inscrivez dans le carré à droite le nombre total de crochets que vous avez mis dans les carrés aux pages précédentes.....  x 5 = \_\_\_\_\_

Étape 2 : Inscrivez dans le triangle à droite le nombre total de crochets que vous avez mis dans les triangles aux pages précédentes...  x 3 = \_\_\_\_\_

Étape 3 : Multipliez le nombre inscrit dans le carré par 5.

Étape 4 : Multipliez le nombre inscrit dans le triangle par 3.

Étape 5 : Additionnez les résultats des étapes 3 et 4.

**VOTRE SCORE EST :** \_\_\_\_\_

### Interprétation du score :

En général, un crochet placé dans un carré correspond à une pratique ou à une situation non sécuritaire qu'il faut corriger immédiatement. Un crochet placé dans un triangle correspond à une pratique ou à une situation qui pourrait devenir non sécuritaire si rien n'est fait pour la corriger. Un crochet placé dans un cercle correspond à une pratique ou à une situation recommandée qui vous aidera à rester en sécurité sur la route.



ConducteursÂgés.caa.ca

## Évaluation simple de la conduite

### Interprétation du score :

Peu importe le score que vous avez obtenu, portez attention aux points que vous devriez améliorer. Consultez ensuite le portail de la CAA à l'intention des conducteurs âgés pour y trouver de l'information et des conseils qui vous aideront à entretenir vos compétences de conduite. Si vous estimez qu'il y a des points que vous ne pouvez pas améliorer par vous-même, demandez à votre médecin ou à un proche de vous aider à apporter les ajustements nécessaires à vos habitudes de conduite.

### Signification du score :

- 0 à 15** **EXCELLENT!** Vous savez quoi faire pour être en sécurité sur la route et appliquez les bonnes pratiques. Consultez le portail de la CAA à l'intention des conducteurs âgés et prenez des mesures pour entretenir vos compétences.
- 16 à 34** **ATTENTION!** Vous devez améliorer certaines de vos pratiques pour être en sécurité sur la route. Parlez à un médecin ou à un proche en vue d'ajuster certaines habitudes de conduite, comme restreindre la conduite de nuit.
- 35 et plus** **DANGER!** Il serait peut-être temps de parler à un médecin ou à un proche en vue de changer vos habitudes de conduite pour assurer votre sécurité – et celle des autres – sur la route. Cela ne veut pas nécessairement dire que vous devez arrêter de conduire complètement. Pour obtenir plus d'information sur l'évaluation de l'aptitude à conduire un véhicule et sur la consultation d'un professionnel de la santé, [cliquez ici](#).

Les scores de cette échelle sont basés sur des déclarations faites par des conducteurs âgés de 65 ans et plus au sujet de leurs pratiques et habitudes en matière de conduite.

Votre score est basé sur les réponses que vous avez données à un nombre limité de questions importantes. Pour évaluer complètement votre aptitude à conduire, il faudrait vous soumettre à beaucoup plus de questions ainsi qu'à un examen médical, physique, théorique et pratique. *Cette évaluation ne peut aucunement remplacer une évaluation exhaustive menée par un médecin; elle vise simplement à jauger sommairement votre aptitude à conduire.*

## **ANNEXE 6**



# Pourquoi une évaluation médicale?

Pour leur sécurité et celle des autres, tous les conducteurs doivent se soumettre à une évaluation médicale selon les situations suivantes :

- > à la suite de certains changements dans leur état de santé;
- > six mois avant d'atteindre l'âge de 80 ans;
- > tous les deux ans par la suite.

Selon votre condition médicale, ces vérifications pourraient être plus fréquentes.

# Que dois-je faire?

## ① Examen médical

Rencontrez un médecin ou un professionnel de la santé concerné, reconnu au Canada, afin qu'il remplisse le rapport d'examen médical ou le rapport d'examen visuel que vous avez reçus, et ce, à vos frais.

## ② Envoi

Transmettez les rapports d'examen dans les 90 jours. Il est important de respecter ce délai pour que votre permis de conduire demeure valide.

## ③ Décision

Après analyse, une décision sera rendue et communiquée par écrit. Votre permis demeure valide tant que vous n'avez pas reçu cette décision.



Soyez rassuré, très peu de conducteurs se voient retirer leur permis après une évaluation médicale. Cependant, certains pourraient avoir des conditions à respecter, comme l'obligation de porter des lunettes pour conduire.

## Pour nous joindre

> **Par Internet**  
saaq.gouv.qc.ca

> **Par téléphone**  
1 800 361-7620

> **Par la poste**

**Service de l'évaluation médicale  
et du suivi du comportement**

Société de l'assurance automobile du Québec  
Case postale 19500, succursale Terminus  
Québec (Québec) G1K 8J5

**Société de l'assurance  
automobile**

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

## **ANNEXE 7**

Retournez l'original du formulaire au :  
Service de l'évaluation médicale et du suivi du comportement  
Société de l'assurance automobile du Québec  
Case postale 19500, succursale Terminus  
Québec (Québec) G1K 8J5

Nom	Prénom	Numéro de permis de conduire		
Adresse (numéro, rue, appartement)		Date de naissance (Année-Mois-Jour)		
Ville, village ou municipalité	Code postal	Téléphone (résidence)	Téléphone (travail)	Poste

**Certaines conditions médicales peuvent affecter la conduite sécuritaire d'un véhicule routier. Selon le Code de la sécurité routière, vous devez déclarer à la Société TOUT NOUVEAU PROBLÈME OU TOUTE DÉTÉRIORATION DE VOTRE ÉTAT DE SANTÉ QUE VOUS N'AVEZ PAS ENCORE SIGNALÉ. Cochez la ou les cases appropriées à votre situation.**

1. Je porte des lunettes ou des lentilles cornéennes pour conduire.	<input type="checkbox"/>	10. J'ai des troubles cognitifs (démence, maladie d'Alzheimer, problèmes de mémoire ou d'orientation, etc.).	<input type="checkbox"/>
2. J'ai une maladie des yeux (cataracte, glaucome, rétinopathie, dégénérescence maculaire, vision double, perte ou vision nulle d'un œil, etc.).	<input type="checkbox"/>	11. J'ai déjà fait des crises d'épilepsie.	<input type="checkbox"/>
3. J'ai une surdité et je conduis un minibus, un autobus ou un véhicule d'urgence ou je fais le transport de matières dangereuses.	<input type="checkbox"/>	12. J'ai une condition neurologique qui limite mes activités (accident vasculaire cérébral, traumatisme crânien, paralysie, Parkinson, sclérose en plaques, etc.).	<input type="checkbox"/>
4. Je souffre de vertiges qui limitent mes activités.	<input type="checkbox"/>	13. J'ai subi des pertes de conscience dans les 12 derniers mois (syncopes, convulsions, hypoglycémies, etc.).	<input type="checkbox"/>
5. J'ai une maladie cardiaque qui limite mes activités telle la marche.	<input type="checkbox"/>	14. Je fais du diabète traité à l'insuline.	<input type="checkbox"/>
6. J'ai une somnolence importante associée à un trouble du sommeil.	<input type="checkbox"/>	15. J'ai une maladie des poumons qui limite mes activités telle la marche.	<input type="checkbox"/>
7. Mes mouvements sont très limités depuis plusieurs mois au niveau du cou, des mains ou des pieds.	<input type="checkbox"/>	16. J'ai une détérioration de mes capacités fonctionnelles (j'ai besoin d'aide à domicile pour faire mes activités de tous les jours, soit manger, me laver, m'habiller, me déplacer, etc.).	<input type="checkbox"/>
8. J'ai un problème psychiatrique important (schizophrénie, maladie bipolaire, dépression majeure, etc.).	<input type="checkbox"/>	17. Je prends un médicament de façon régulière qui m'endort le jour.	<input type="checkbox"/>
9. J'ai un trouble lié à la consommation d'alcool, de drogues ou d'autres substances.	<input type="checkbox"/>		

Je ne souffre d'aucun problème mentionné ci-dessus ou je n'ai aucun nouveau problème médical à signaler.

JE NE VEUX PLUS CONDUIRE. J'ANNULE TOUS MES PERMIS.

Je confirme avoir indiqué la ou les situations qui me concernent.

Signature : \_\_\_\_\_

Date (Année-Mois-Jour) : \_\_\_\_\_

#### La communication de renseignements personnels

Le personnel autorisé de la Société de l'assurance automobile du Québec traite de façon confidentielle les renseignements personnels qui lui sont confiés. Ils sont indispensables pour appliquer les lois que la Société est chargée d'appliquer, notamment le Code de la sécurité routière, la Loi sur l'assurance automobile et la Loi concernant le transport rémunéré de personnes par automobile. La Société communique ces renseignements à ses mandataires et à certains ministères et organismes, selon la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels. Ces renseignements peuvent aussi servir aux fins de production de statistiques, d'étude, de sondage, d'enquête ou de vérification. Omettre de les fournir peut entraîner un refus du service demandé. Vous pouvez consulter les renseignements personnels vous concernant, en obtenir une copie ou les faire corriger.

Pour plus d'information, consultez la Politique de confidentialité de la Société à [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca) ou téléphonez au Centre de relations avec la clientèle de la Société.