



---

# Community Legal Information Association of Prince Edward Island, Inc.

## La prudence au volant... en vieillissant

La population des plus de 50 ans augmente à l'Île-du-Prince-Édouard – les gens vivent plus longtemps et les *baby boomers* vieillissent. Bien que le processus de vieillissement varie d'une personne à l'autre, il entraîne, un jour ou l'autre, des changements dans nos aptitudes physiques et mentales. Ces changements peuvent avoir une incidence sur notre capacité de conduire.

Il est important de reconnaître ces changements pour pouvoir y faire face. Les modifications que vous apporterez vous permettront peut-être de conduire plus longtemps et vous aideront à demeurer un conducteur prudent. Votre niveau d'indépendance et votre estime de soi peuvent être reliés à votre capacité ou incapacité de conduire.

N'oubliez pas que la conduite automobile est un privilège, et non un droit. Nous avons tous une responsabilité envers notre famille et notre communauté; ainsi, nous devons conduire prudemment et ne pas mettre notre vie et celle des autres en danger.

Dans cette brochure, nous passerons en revue certains des défis que doivent relever les conducteurs âgés et certaines des modifications à apporter pour qu'ils continuent à conduire prudemment.

La conduite automobile est un processus physique et mental complexe. Quand vous vieillissez, votre aptitude à conduire peut être modifiée par :

- la détérioration naturelle de la vue qui peut représenter un problème à partir de 50 ans
- le mouvement limité de la tête, du cou et du tronc en raison du raidissement des articulations et des muscles
- le ralentissement du processus cognitif, comme le traitement d'un grand nombre d'informations et la prise rapide de décisions
- les problèmes de santé qui deviennent plus courants et plus sérieux avec l'âge
- les médicaments sur ordonnance, les médicaments à base de plantes médicinales et les médicaments en vente libre
- l'interaction entre les médicaments et l'interaction entre les médicaments et l'alcool qui ont une incidence sur votre capacité de traiter l'information rapidement
- la perte auditive
- les troubles affectifs, le chagrin ou le stress dans votre vie
- des troubles comme la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences

Il est important de prêter attention aux changements que vous éprouvez. Il y a des signes d'avertissement que vous pouvez utiliser pour vous auto-évaluer. Posez-vous les questions suivantes :

- Ai-je plus de mal à comprendre les intersections achalandées et à les traverser en toute sécurité?
- Est-ce que les véhicules semblent soudainement surgir de nulle part?
- Est-ce qu'il m'arrive de plus en plus souvent d'éviter des accidents de justesse?
- Ai-je été impliqué(e) dans des accrochages?
- Ai-je de la difficulté à coordonner les mouvements de mes mains et de mes pieds?
- Suis-je nerveux (nerveuse) quand je conduis?
- Est-ce que la conduite me fatigue facilement?
- Ai-je des problèmes de santé qui ont une incidence sur ma conduite?
- Est-ce que je prends des médicaments et est-ce que je connais les effets secondaires de ces médicaments?

***En cas de doute, ne conduisez pas!***

### **Les médicaments et le vieillissement**

Les personnes âgées prennent plus de médicaments que les autres groupes d'âge et, souvent, elles ne connaissent pas les effets négatifs possibles qu'ils peuvent avoir sur leur aptitude à conduire. Il n'est pas facile de prévoir les effets secondaires des médicaments parce que, à mesure que nous vieillissons, nous devenons peut-être plus sensibles aux effets secondaires et nous prenons peut-être plusieurs médicaments. Le fait de prendre plusieurs médicaments augmente l'apparition d'effets secondaires qui peuvent nuire à notre capacité de conduire.

Voici certains effets secondaires qui nuiront à votre capacité de conduire prudemment

- instabilité sur vos jambes
- réduction du temps de réaction physique
- somnolence
- confusion mentale
- étourdissement
- mauvais jugement

La plupart d'entre nous connaissent les effets des médicaments prescrits; cependant, même ceux qui sont vendus sans ordonnance (comme les antihistaminiques, les sirops contre la toux, les remèdes à base de plantes médicinales, les somnifères, par exemple) peuvent nous rendre somnolents et nuire à notre contrôle d'un véhicule. Lisez attentivement les directives pour déterminer les effets secondaires et les mises en garde. Votre pharmacien peut également vous fournir de l'information importante sur les effets secondaires des médicaments et l'interaction entre les médicaments.

L'alcool est sans doute le facteur humain le plus important dans les accidents mortels. Notre seuil de tolérance à l'égard de l'alcool diminue de façon constante avec l'âge, peu importe la quantité que nous buvions quand nous étions plus jeunes. Cela est dû au fait que notre organisme élimine moins rapidement l'alcool. La nourriture, l'humeur, la

fatigue, les médicaments, l'état de santé général, le poids et la grandeur sont des éléments qui ont une incidence sur l'effet général de l'alcool dans notre système.

La conduite d'un véhicule à moteur après avoir consommé des médicaments, des drogues ou de l'alcool est une conduite avec facultés affaiblies qui a de graves conséquences. Le système judiciaire prend très au sérieux ce problème qui peut entraîner les résultats suivants :

- un casier judiciaire
- une peine imposée par un juge – normalement une peine d'emprisonnement ou une contravention
- la révocation de votre permis de conduire par la province
- le refus par votre compagnie d'assurance de payer pour les blessures que vous ou vos passagers avez subies lors d'un accident
- l'augmentation de vos primes d'assurance ou l'annulation de votre police d'assurance automobile
- une poursuite par une personne qui a subi des blessures, le décès d'un membre de la famille ou un dommage matériel en raison d'un accident causé par votre conduite avec facultés affaiblies

Si vous conduisez sans vos lunettes, après avoir eu des gouttes dans les yeux pour dilater vos pupilles ou après une anesthésie générale pour une chirurgie d'un jour, vous mettez votre sécurité et celle des autres en danger, et des accusations de négligence pourraient être portées contre vous.

### **Quelle est la définition d'un « véhicule à moteur »?**

Dans le *Code criminel*, un « véhicule à moteur » est défini comme un véhicule tiré, mû ou propulsé par tout moyen autre que la force musculaire. En voici des exemples :

- automobiles
- motocyclettes
- bicyclettes motorisées
- véhicules tous terrains
- voiturettes de golf
- tracteurs
- tondeuses à gazon autotractées
- motoneiges
- bateaux
- fauteuils roulants motorisés
- souffleuses
- chevaux et chariots

Les peines pour la conduite avec facultés affaiblies s'appliquent à quiconque a « la garde et le contrôle » d'un véhicule à moteur. On donne un sens large au concept de garde et de contrôle; ainsi, des accusations pourraient être portées contre vous, même si vous êtes au volant d'un véhicule arrêté dans un parc de stationnement.

### **Que puis-je faire pour m'assurer que je conduis prudemment?**

Si vous éprouvez des problèmes, vous pouvez prendre des moyens pour accroître votre sécurité et celle de vos passagers et du public. En voici quelques-uns :

- Conduisez dans des endroits familiers.
- Évitez les situations stressantes, comme l'heure de pointe.
- Ne conduisez pas quand vous éprouvez des troubles affectifs.
- Prenez les médicaments tels que prescrits.
- Ne conduisez pas quand vous ne vous sentez pas bien.
- Amenez un passager qui vous guidera au besoin.
- Gardez la bonne forme physique et faites régulièrement de l'exercice pour garder votre cou et votre tronc souples.
- Planifiez votre trajet pour vous assurer de faire surtout des virages à droite – des recherches ont démontré que les virages à gauche sont la cause d'un grand nombre d'accidents pour les conducteurs âgés.
- Limitez vos déplacements en voiture le soir et la nuit si les phares des autres véhicules vous éblouissent.
- N'oubliez pas que les médicaments prescrits et en vente libre peuvent nuire à votre capacité de conduire.
- Demandez à votre médecin les effets secondaires possibles de vos médicaments et les correctifs que vous pouvez apporter. Assurez-vous que le médecin connaît tous les médicaments que vous prenez.
- Faites affaire avec un pharmacien. Les pharmaciens tiennent des dossiers informatisés et peuvent souvent déceler rapidement des problèmes. Renseignezvous sur les effets secondaires des médicaments et lisez les étiquettes sur les médicaments pour déterminer s'ils peuvent nuire à votre capacité de conduire.
- Ne consommez pas de boissons alcoolisées si vous conduisez et ne montez pas à bord d'une voiture si le conducteur a pris un verre.
- Ne mélangez pas les médicaments et l'alcool.
- Cherchez à savoir ce que vous pouvez faire pour diminuer les effets secondaires des médicaments.
- Mettez à jour et rafraîchissez vos compétences et vos connaissances en assistant à un cours de recyclage ou de perfectionnement sur la conduite automobile. Communiquez avec la Division de la sécurité routière pour savoir si un cours est offert dans votre région.

### **Puis-je utiliser un téléphone cellulaire?**

Un téléphone cellulaire peut être un outil de sécurité important pour les automobilistes. Il peut être utilisé pour signaler des accidents ou des crimes, ou pour faire un appel si vous tombez en panne ou si vous avez besoin d'aide. Cependant, l'utilisation d'un téléphone cellulaire pendant que vous conduisez peut nuire à votre capacité de réaction à des situations et des conditions routières. Le téléphone cellulaire est une distraction. Pour l'utiliser en toute sécurité, veuillez suivre les lignes directrices suivantes :

- Utilisez votre téléphone cellulaire seulement quand votre voiture est arrêtée.
- Demandez à un passager de faire l'appel pour vous.
- Laissez votre boîte vocale prendre l'appel si votre téléphone sonne pendant que vous conduisez.
- Arrêtez la voiture pour téléphoner ou prendre vos messages.

## **Il vient un jour où...**

Le fait de détenir un permis de conduire peut être important pour votre mobilité, votre indépendance et votre bien-être. La plupart du temps, nous pouvons reconnaître nos limites et les compenser. Il est important de continuer à surveiller votre propre comportement et d'arrêter volontairement de conduire dans des conditions difficiles (p. ex., les soirées pluvieuses), lorsque vous croyez qu'il n'est plus sécuritaire pour vous de conduire ou quand un médecin vous déconseille de conduire.

La décision de limiter ou de retirer le privilège de conduire n'est pas prise rapidement ou à la légère. La Division de la sécurité routière de l'Î.-P.-É. pourrait imposer des restrictions appropriées à votre situation pour que vous continuiez à conduire. Elle vous demandera peut-être de conduire seulement le jour ou de ne pas conduire à l'extérieur de la province sur des routes inconnues. Ces restrictions peuvent être temporaires, imposées jusqu'à ce que vous consultiez un professionnel de la santé ou qu'un problème soit corrigé, ou elles peuvent être permanentes.

Les constructeurs de véhicules et les ingénieurs routiers tiennent compte des besoins d'une population vieillissante de conducteurs quand ils créent de nouveaux véhicules et de nouvelles routes. Cependant, de nouveaux véhicules équipés de nouvelles options peuvent représenter une distraction lors de la conduite. Le conducteur doit se familiariser entièrement avec tous les aspects de l'utilisation d'un véhicule, y compris le système de freinage antiblocage, le système de contrôle de la vitesse, le système de qualité de l'air et le système de son. Vous avez le droit de demander au concessionnaire comment ces options fonctionnent ; ainsi, vous n'aurez pas à vous en préoccuper pendant que vous conduisez.

Quand votre propre auto-examen et d'autres facteurs vous démontrent que vous ne pouvez plus conduire prudemment, vous devrez trouver d'autres façons de vous déplacer. Il existe des solutions de rechange, mais vous devrez vous organiser à l'avance. Vous pourriez communiquer avec vos groupes locaux d'aînés pour savoir si un service d'autobus est offert dans votre secteur. Ou, vous pourriez vous joindre à des groupes qui travaillent à améliorer le transport en commun à l'Î.-P.-É.

Cette brochure a été préparée pour vous sensibiliser davantage aux changements possibles dans votre aptitude à conduire prudemment et elle vous suggère des mesures à prendre pour rester en contrôle. Veuillez communiquer avec la Division de la sécurité routière ou avec la *PEI Senior Citizens' Federation Inc.* pour savoir ce que vous pourriez faire d'autre pour continuer à conduire prudemment. Certaines régions offrent des cours ou des programmes pour aider les conducteurs à améliorer leur aptitude à s'adapter aux changements dans leur état physique ou mental. Tenez-vous au courant des initiatives offertes et des moyens à prendre pour assurer votre mobilité le plus longtemps possible; cela profitera à tous.

*Cette brochure est publiée par la Community Legal Information Association of Prince Edward Island, Inc. (CLIA) à des fins d'information et d'éducation. Elle contient seulement des renseignements généraux. Elle ne contient pas un exposé complet du droit relativement à cette question. Si vous avez un problème juridique et que vous avez besoin de conseils juridiques, veuillez communiquer avec le Lawyer Referral Service au numéro*

*892-0853 ou 1-800-240-9798. Ce service offre une consultation d'une demi-heure avec un avocat pour la somme de 10 \$ plus taxe.*

Document rédigé : janvier 2002 ISBN : 978-1-894267-48-9

*La CLIA est un organisme sans but lucratif et un organisme de bienfaisance enregistré qui est financé par le ministère de la Justice du Canada, le Bureau du procureur general de l'Î.-P.-É. et la PEI Law Foundation.*

*Numéro d'enregistrement de l'organisme de bienfaisance : 118870757RR 0001*

La reproduction non commerciale de cette brochure est encouragée.