

Les seniors au volant



AVIVA ASSURANCES

13, rue du Moulin Bailly ■ 92 271 Bois-Colombes cedex

Société anonyme d'Assurances Incendie, Accidents et Risques Divers.

Entreprise régie par le code des assurances.

Capital social : 163 932 160 euros. 306 522 665 R.C.S. Nanterre.

www.aviva-prevention.com



Centre national

6, avenue Hoche ■ 75008 Paris

Tél.: 01 44 15 27 00 ■ Fax: 01 42 27 98 03

www.preventionroutiere.asso.fr

contact@preventionroutiere.asso.fr

09/2005 ■ Modèle 17124 ■ Rédaction : Arlette Chabrol, Illustrations : Antonin Loucheard, Conception graphique : Tristan Duhamel



AVIVA



Les seniors au volant

À l'aube du **xxi^e siècle**, on n'est pas vieux à 70 ans ! On voyage, on apprend, on rencontre des gens, bref, on vit pleinement. Et, bien sûr, on conduit sa voiture... Où est le problème ? La plupart des septuagénaires sont en pleine forme et tout à fait aptes à conduire. Ils ne présentent pas plus de

danger sur la route que les autres conducteurs, contrairement à certaines idées reçues. **Mais cette situation est fragile.** La conduite exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Or celles-ci diminuent avec les années. Pour cette raison, de nombreux pays (Espagne, Danemark, Pays-Bas, Suisse, etc.) associent au renouvellement du permis de conduire le passage d'un examen médical, à partir de 65 ou 70 ans.

Zone à risque Si les "conducteurs seniors", selon les statistiques, ne provoquent pas plus d'accidents que la moyenne des automobilistes, il apparaît tout de même qu'une "zone à risque" s'amorce à partir de 75 ans. Au-delà de ce seuil, plusieurs études ont démontré que ces conducteurs repassent dans une catégorie à risque... au même titre que les très jeunes.

Sommaire

- Les altérations de la vue et de l'ouïe 4
- Réflexes ralentis... et « petite forme » 6
- Dr Mercier-Guyon : « Il faut provoquer la discussion avec son médecin ! » 8
- Halte aux ennemis de la vigilance ! 10
- Ce que vous devez éviter 12
- Redoublez de prudence 14
- Prenez conseil 16
- Testez-vous 18



En France, aucun contrôle médical n'est obligatoire mais vous devez – quel que soit votre âge – savoir vous remettre en question et adapter votre conduite à vos capacités. Parlez-en avec votre médecin.

Les altérations de la vue et de l'ouïe

Avec l'âge, apparaissent inéluctablement des altérations de la vue et de l'ouïe dommageables pour la conduite. Il faut donc y être très attentif, faire corriger ce qui peut l'être et, pour le reste, adapter son comportement à ses facultés.

La vue sur la route fournit 90 % des informations nécessaires à la conduite. Or, à partir de 45 ans, la vision se détériore. Cela se traduit par une apparition de la presbytie, des capacités d'accommodation "loin-près" beaucoup moins rapides, une baisse de l'acuité visuelle, particulièrement marquée la nuit (à 60 ans, on a besoin de quatre fois plus de lumière qu'à 20 ans pour bien voir).

Les mouvements oculaires perdent de leur agilité, les zones périphériques du champ visuel se détériorent, et surtout on devient beaucoup plus sensible à l'éblouissement (le temps de récupération des capacités visuelles après un éblouissement augmente avec l'âge). Ces altérations constituent des handicaps pour la conduite. Certaines peuvent être corrigées par le port de lunettes ou de lentilles. D'autres non... ce qui vous amènera sans doute à modifier vos habitudes. Par exemple, à ne plus conduire de nuit et "entre chien et loup", à réduire votre vitesse, etc.



L'ouïe aussi joue un rôle au volant. L'information sonore constitue un système d'alarme, certes moins important qu'autrefois (on ne klaxonne plus guère aujourd'hui), mais qui demeure très utile dans les situations d'urgence. C'est aussi l'ouïe qui avertit lorsqu'un "petit bruit" anormal se produit, parfois annonciateur d'une panne, ou lorsqu'on a oublié un clignotant.

La qualité de l'audition faiblit avec l'âge (à 65 ans, environ 30 % des personnes sont "malentendantes"), vous aurez tout intérêt à surveiller ce point-là.

Le savez-vous ?

Lorsque vous roulez à 90 km/h, il vous faudra emprunter la voie de gauche sur plus de 400 mètres pour doubler une voiture qui roule à 70 km/h. Mieux vaut avoir une bonne vue ou de bonnes lunettes !

Sans doute réagissez-vous un peu plus lentement qu'autrefois aux sollicitations extérieures.
Sans compter les petits soucis de santé...

Réflexes ralentis... et « petite forme »



Les performances psychiques, sensorielles et motrices diminuent avec l'âge. Cela se traduit par un allongement du temps nécessaire à saisir et à assimiler les informations et par des temps de réaction plus longs. Sur la route, par une prise de conscience plus tardive des dangers et par des réponses plus lentes en terme de freinage, de prise de décision, etc.

Votre expérience de la conduite et une adaptation de vos comportements (vitesse réduite, choix d'heures et de trajets "tranquilles", etc.) peuvent compenser ces baisses de performances. Mais il arrivera un moment où ces compensations ne suffiront plus et où il deviendra dangereux de tenir le volant. À quel âge ? Il n'y a pas de règle. Ce sera à vous d'évaluer vos capacités et d'agir en conséquence.

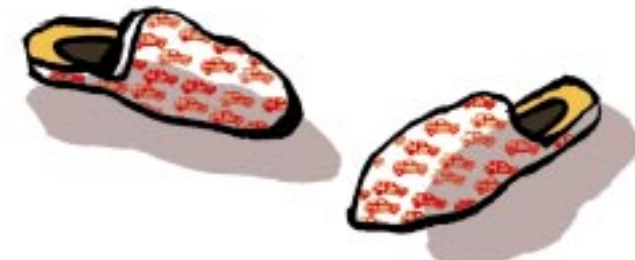
Des accidents bien typés

Les accidents les plus fréquents provoqués par des seniors se produisent lors des "tourne-à-gauche". On constate également bon nombre de refus de priorité aux croisements, des collisions par l'arrière (freinage trop tardif) et des collisions dues à un changement de file ou de direction non signalé, et lors des entrées sur autoroute.

Les maladies deviennent plus fréquentes avec l'âge. Elles entraînent parfois une prise de médicaments incompatibles avec la conduite (voir page 9). Il arrive aussi que leurs symptômes perturbent les aptitudes à la conduite : c'est le cas de certaines hypertensions artérielles, de certains diabètes et des troubles du rythme cardiaque.

Ces affections, bien traitées et contrôlées, n'interdisent pas de tenir un volant mais exigent de sérieuses précautions.

D'autres pathologies, tels l'arthrose et autres rhumatismes, empêchent, dans leurs formes lourdes, d'agir correctement sur les commandes. Mais ce sont celles de type Alzheimer qui posent les problèmes les plus graves sur la route : dans leurs phases précoces, non diagnostiquées, elles peuvent entraîner un risque majeur d'accident.



Dr Mercier-Guyon : « Il faut provoquer la discussion avec son médecin ! »



Hervé Boutet

Le Dr Charles Mercier-Guyon est généraliste. Secrétaire du Conseil médical de La Prévention Routière et responsable du Centre d'études et de recherches en médecine du trafic, il a une conception très constructive de la conduite des "seniors"...

Quels sont précisément les risques liés à l'âge ?

Les seniors présentent une baisse des réflexes et de la vision et consomment plus de médicaments (toujours susceptibles d'entraîner des effets secondaires). Prenant peu de risques, ils provoquent rarement des accidents dans des dépassements inopinés ou des excès de vitesse, mais il leur arrive d'en provoquer à la suite d'une faute d'inattention – non-perception d'une voiture qui arrive à droite, d'un feu, etc. – ou parce qu'ils ont remonté une autoroute à contresens ! En fait, les accidents se produisent surtout lorsqu'ils sortent de leur environnement familier. Souvent, les seniors restreignent peu à peu leurs déplacements et trouvent un équilibre par une parfaite connaissance de tel stop, de tel carrefour... Mais, lorsqu'ils ne sont plus dans ce périmètre, ils peuvent perdre leurs repères et être désorientés.

N'est-ce pas le rôle du médecin de dépister les inaptitudes dues à l'âge ?

Bien entendu. Cela dit, entre l'aptitude et l'inaptitude, l'écart est parfois mince. Faut-il conseiller au patient de continuer à conduire pour se maintenir inséré dans la société ou lui suggérer

d'arrêter car il peut commencer à être dangereux pour lui-même et pour les autres ?

Que conseillerez-vous à un conducteur senior responsable ?

Aller voir son ophtalmologiste, en priorité ! Et provoquer avec son médecin la discussion. "Docteur, le traitement que vous m'avez prescrit aura-t-il une incidence sur ma conduite ?" Cela peut avoir un effet "sensibilisation". Si d'autres patients de tous âges l'interpellent sur le même thème, le médecin finira par intégrer cette donnée dans ses consultations. Une démarche de santé publique bénéfique pour tout le monde.

Médicaments, danger! Sur les 9 000 spécialités pharmaceutiques commercialisées en France, entre 1 500 et 1 700 présentent, à des degrés divers, des risques pour la conduite. Parmi les plus courantes, citons les tranquillisants, les somnifères et les antidépresseurs, les médicaments pour le cœur et les médicaments contre la toux, les rhumes, les douleurs, les rhumatismes. Dans la majorité des cas, il s'agit d'effets sur la vigilance mais aussi, parfois, sur la vision, la coordination des mouvements, le comportement. Tous les médicaments concernés portent, sur leur conditionnement un pictogramme désignant le risque pour la conduite. Une façon d'alerter médecins, pharmaciens et patients sur un problème trop souvent négligé jusqu'ici.



Quand faut-il conseiller d'arrêter la conduite ?

Cela dépend de l'état de chaque conducteur et de chaque situation : circuler sur le périphérique parisien ou au cœur de la Beauce, ce n'est pas du tout la même chose ! D'une façon générale, je ne pense pas qu'il faille arrêter la conduite du jour au lendemain. Cela peut se faire progressivement, par exemple, en limitant les déplacements à des itinéraires familiaux et en évitant les difficultés.



Halte aux ennemis de la vigilance

La conduite d'un véhicule exige une attention totale. Aussi, lorsque vous devez prendre le volant, évitez tout ce qui risquerait de troubler vos capacités de vigilance.

La fatigue et le manque de sommeil entraînent des somnolences diurnes, à l'origine de bien des accidents "inexpliqués", notamment sur autoroute. Prendre le volant avec une "dette de sommeil" ou de la fatigue accumulée, c'est courir un risque, car il est presque impossible de résister à l'endormissement. Café à dose massive, cigarettes, musique forte, air frais n'y changeront rien. Si vous sentez la somnolence vous gagner au volant (picotements sur tout le corps, paupières qui se ferment souvent, envie de bouger), arrêtez-vous et dormez, ne serait-ce que quinze à vingt minutes. **Les soucis, le stress** empêchent de concentrer toute son attention sur la route. Certains jours, il vaut mieux laisser la voiture au garage et prendre le train.



L'alcool et la conduite ne font pas bon ménage : avec 4 verres, le risque d'avoir un accident mortel est multiplié par 10. Avec 5 ou 6 verres, par 35 ! Pour mémoire, l'alcoolémie autorisée (< 0,5 g/l dans le sang) représente 2 verres dose bar, qu'il s'agisse de vin, de bière, d'un apéritif ou d'un digestif. En outre, de nombreux médicaments accentuent l'effet de l'alcool.

L'alimentation trop sucrée est déconseillée sur la route : les glucides – féculents et sucreries – favorisent la somnolence trente à soixante minutes après leur ingestion.

Lors d'une pause repas, préférez des aliments protéinés : un œuf dur ou une tranche de jambon plutôt qu'une barre chocolatée ou des gâteaux secs.

Débranchez votre portable ! Ce que dit la



réglementation : L'usage du téléphone portable tenu en main au volant est formellement interdit : le contrevenant s'expose à une amende de 35 € et au retrait de 2 points de son permis de conduire. Même avec un kit mains libres, la responsabilité du conducteur en cas d'accident peut être retenue au motif qu'« il doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent » (article R.412-6 du Code de la route).

Attention Parler même avec un kit mains libres crée une interférence avec la conduite ; la charge mentale devient trop lourde. La solution est de brancher votre messagerie !





Ce que vous devez éviter

Facilitez-vous la tâche. Évitez les situations difficiles ou délicates, celles où tout va très (trop) vite...

Conduire de nuit, par exemple. Une vision déficiente augmente considérablement les risques, ne serait-ce qu'en raison de la sensibilité à l'éblouissement et de la fatigue que cela entraîne. De même, affronter **la route par mauvais temps** – qu'il s'agisse du brouillard, de la pluie ou de la neige – exige un surcroît d'attention qui génère du stress et de la fatigue.

Les grands départs, à la veille des week-ends prolongés ou des vacances, précipitent sur les routes des cohortes d'automobilistes pressés. Arrangez-vous pour programmer votre départ bien avant ou bien après la foule et fuyez **les itinéraires chargés**. Mais attention à bien préparer votre trajet : les hésitations peuvent être à l'origine d'accidents. Enfin, ne vous imposez pas **des étapes trop longues**. Pour un grand trajet, prévoyez plusieurs jours, avec des arrêts touristiques.



Les secteurs complexes, tels les nœuds autoroutiers à la périphérie des grandes métropoles, secteurs difficiles à interpréter, rapides et d'autant plus "paniquants" qu'on les connaît mal, exigent une extrême vivacité... Évitez-les autant que possible. Sinon, essayez de vous familiariser avec eux (dans la voiture d'un autre conducteur) avant de vous y engager.



Les "tourne-à-gauche"

Cette manœuvre nécessite une

analyse rapide de la situation et une bonne prise de décision. Sur les routes à trois voies, notamment, les autres usagers peuvent mal interpréter votre manœuvre.

D'où l'importance :

- de signaler votre intention par le clignotant,
 - d'activer, si vous devez laisser passer les véhicules qui viennent en face, vos feux stops pour bien signaler aux véhicules suiveurs que vous êtes arrêté,
 - de regarder dans les rétroviseurs avant de vous positionner afin de vous assurer qu'aucun véhicule ne s'apprête à vous dépasser,
 - de tourner vos roues au dernier moment (pour ne pas risquer d'être projeté sur la file d'en face si un véhicule vous heurte par l'arrière).
- Tout cela vous paraît hasardeux ? N'insistez pas : faites un détour pour manœuvrer dans un lieu plus confortable.

Redoublez de prudence

Stop, feu rouge, ligne continue : vous connaissez les grandes règles et – maturité aidant – vous les respectez. Mais certaines vous paraissent peut-être moins évidentes que d'autres...



Le respect des distances et des limitations de vitesse fait souvent partie de ces règles mal comprises et pourtant essentielles à la sécurité. Savez-vous que, entre l'instant où vous voyez l'obstacle et celui où vous freinez, il s'écoule de une à deux secondes pendant lesquelles votre véhicule continue d'avancer ? Et que le freinage est d'autant plus long que le véhicule va vite et qu'il est lourd (sans parler de l'état de la chaussée, des pneus, etc.) ?

Les surprises sont toujours possibles... Augmentez les distances entre vous et les autres véhicules. Et, même si vous êtes seul sur la route, réduisez votre vitesse dans les secteurs où la visibilité n'est pas parfaite. Et n'oubliez pas : en cas de collision, les personnes âgées sont plus "fragiles", leur corps résiste moins aux chocs.

Distance de freinage

- Distance parcourue pendant le temps de réaction (une seconde)
- Distance moyenne de freinage sur sol sec et horizontal (elle peut être doublée sur route mouillée ou en cas de glissement)



La ceinture de sécurité

sauve des vies. Elle pourrait en sauver bien plus si tout le monde s'attachait à l'avant comme à l'arrière. Même pour des trajets courts, bouclez votre ceinture. Les deux tiers des accidents mortels ont lieu sur des distances inférieures à 15 km. Vos petits-enfants aussi doivent être attachés ! Le voyage, à l'avant comme à l'arrière, sur les genoux d'un adulte n'offre aucune sécurité. Jusqu'à 10 ans, ils sont tenus de voyager à l'arrière de la voiture, dans des dispositifs de retenue homologués et adaptés à leur poids et à leur taille. Le marquage de ces dispositifs, indiqué par la lettre E, garantit leur conformité aux normes en vigueur.



Bien prendre les giratoires Voici les nouvelles règles :

- Pour entrer sur le giratoire : vous devez céder le passage à ceux qui circulent sur l'anneau.
- Pour circuler sur l'anneau et lorsque le giratoire dispose de plusieurs voies de circulation : en principe, vous devez circuler sur la voie de droite. Toutefois, si vous prévoyez de sortir à gauche de votre axe d'entrée (voir schéma), vous pouvez emprunter la voie située la plus proche du terre-plein central. Cela est admis ; ce n'est pas obligatoire. Si vous changez de voie, vous devez signaler votre intention (avec le clignotant) et laisser la priorité à ceux qui circulent sur la voie que vous souhaitez rejoindre.
- Pour sortir du giratoire : n'utilisez votre clignotant qu'après avoir dépassé la dernière sortie avant la vôtre.

Prenez conseil

Comme la plupart des automobilistes, peut-être pensez-vous que vous êtes le meilleur juge de vos capacités au volant. Pourtant, le point de vue des autres pourrait parfois être utile.

L'avis de votre médecin s'impose. De même que vous faites vérifier régulièrement votre voiture, vous devez faire contrôler, quel que soit votre âge, tout ce qui vous permet de conduire en sécurité : vue, ouïe, aptitudes à traiter l'information, à rester vigilant, etc. Et n'oubliez surtout pas de l'interroger sur l'effet des médicaments que vous prenez.

L'attitude de votre entourage doit être prise en compte. Si votre conjoint(e) ou vos enfants semblent inquiets lorsque vous prenez le volant, ou même vous demandent de ne plus conduire, posez-vous quelques questions...

L'aide d'un professionnel de la conduite est une bonne solution. Si vous commencez à ne plus vous sentir tout à fait à l'aise au volant, notamment dans les situations complexes, pensez à faire une "piqûre de rappel" : reprenez quelques leçons (et conseils) de conduite avec un moniteur d'auto-école. Ou, mieux encore, suivez un stage de recyclage. Un formateur pourra vous tester sur la route et vous conseiller en toute neutralité.

Des équipements La voiture qui simplifient la vie! aussi peut vous faciliter la tâche. Choisissez dans la mesure du possible un modèle avec boîte automatique. Sans oublier les rétroviseurs avec réglage électrique pour bien voir tout autour du véhicule sans avoir à vous contorsionner.

Ce que vous pouvez attendre d'un stage

Depuis quelques années, les stages réservés aux seniors connaissent un succès croissant. Et pour cause : ils permettent une remise à niveau des connaissances par rapport à une réglementation en constante évolution. L'occasion, aussi, de constater que la signification de bien des panneaux a été oubliée. Certains proposent des tests sur route avec un moniteur. D'autres font intervenir un médecin qui informe sur les altérations de la vue, la prise de médicaments, les maladies à risque, etc. De tels stages sont organisés par un grand nombre de comités départementaux de La Prévention Routière. Vous trouverez leurs coordonnées sur www.preventionroutiere.asso.fr



Testez-VOUS

Et vous, où en êtes-vous par rapport à la conduite ? Le meilleur moyen pour le savoir est de vous tester...

Votre attitude au volant

- 1 ^{oui non} Les secteurs complexes, nœuds routiers, entrées d'autoroute, vous inquiètent-ils ?
- 2 ^{oui non} Avez-vous de plus en plus de mal à dépasser les véhicules sur autoroutes ou grandes routes ?
- 3 ^{oui non} La circulation dense, en ville, vous angoisse-t-elle ?
- 4 ^{oui non} Avez-vous l'impression de réagir plus lentement qu'avant dans les situations difficiles ?
- 5 ^{oui non} Vous arrive-t-il plus souvent qu'autrefois de ne voir un piéton, un cycliste ou une voiture qu'au dernier moment ?
- 6 ^{oui non} Avez-vous parfois l'impression de gêner les autres par votre lenteur, vos hésitations ?
- 7 ^{oui non} Vous dépasse-t-on de plus en plus fréquemment en ville ?
- 8 ^{oui non} Votre conjoint(e), vos enfants, semblent-ils soucieux lorsque vous prenez le volant ?

Votre forme physique

- 9 ^{oui non} Songez-vous, lorsque vous consultez votre généraliste, à l'interroger sur vos aptitudes à la conduite ?
- 10 ^{oui non} Avez-vous fait contrôler votre vue depuis moins d'un an ?
- 11 ^{oui non} Vous êtes-vous assuré auprès de votre médecin, de votre pharmacien, que les médicaments (même anodins) que vous prenez n'ont pas d'effets sur la conduite ?
- 12 ^{oui non} Êtes-vous sûr(e) de ne pas faire répéter de plus en plus souvent à vos interlocuteurs ce qu'ils viennent de vous dire ?
- 13 ^{oui non} Êtes-vous sûr(e) de ne pas avoir plus souvent qu'avant des périodes de somnolence dans la journée ?



Vos connaissances du code de la route

- 14 ^{oui non} Vous arrive-t-il de douter de la signification d'un panneau de signalisation ou d'un marquage au sol ?
- 15 ^{oui non} Faites-vous la confusion entre les panneaux directionnels à fond blanc, vert ou bleu ?
- 16 ^{oui non} La règle qui s'applique sur les "giratoires" vous semble-t-elle compliquée au point de vous dissuader de les emprunter ?
- 17 ^{oui non} Oubliez-vous parfois de boucler votre ceinture (ou de rappeler à vos jeunes passagers de le faire) ?



Réponses Questions 1 à 8 (votre attitude au volant) :

- Vous avez répondu 1 ou 2 "oui" : il serait bon de reprendre quelques cours ou de suivre un stage pour reprendre confiance.
- Vous avez répondu 3 à 5 "oui" : sans doute vous faut-il commencer à réduire vos déplacements, à les adapter à un périmètre familier et peu stressant.
- Vous avez répondu plus de 6 "oui" : peut-être devriez-vous songer à arrêter la conduite avant d'avoir un accident.

Questions 9 à 13 (votre forme physique) :

- Vous avez répondu moins de 3 fois "non" : il serait bon d'aller consulter votre généraliste pour faire le point sur vos aptitudes à la conduite.
- Vous avez répondu plus de 3 fois "non" : une visite chez votre médecin traitant et chez votre ophtalmologiste s'impose en urgence si vous désirez continuer à conduire en toute sécurité.

Questions 14 à 17 (vos connaissances du code de la route) :

- Vous avez répondu plus d'une fois "oui" : offrez-vous une petite "piqûre de rappel" en reprenant quelques leçons avec un moniteur pour rafraîchir vos connaissances ou, mieux encore, inscrivez-vous à un stage de recyclage destiné aux conducteurs seniors.