

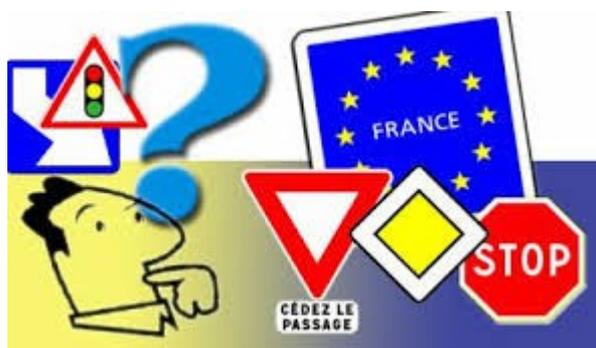
## *Conduire en toute sécurité au 3ème âge*



*La possibilité de conduire sa voiture peut considérablement simplifier le quotidien des seniors en leur assurant indépendance et autonomie. Cependant, une personne âgée sera potentiellement amenée un jour à cesser de conduire.*

*La vision, l'ouïe se dégradent, les temps de réaction se rallongent et la mobilité du corps de plus en plus limitée. Quand les signes du vieillissement sont accentués par des maladies inhérentes à l'âge, la conduite peut devenir problématique.*

*L'aptitude à la conduite peut être vérifiée très simplement par divers tests. Les délégations départementales de la Prévention routière, les Maisons de la sécurité routière ainsi que les Automobiles Clubs*



*Régionaux proposent des évaluations, des stages spécialisés et des formations à la sécurité. Pensez-y...*

## *Comment évaluer la capacité de conduite d'un proche âgé ?*

*Si vous avez des inquiétudes quant à la capacité de conduire d'un membre âgé de votre famille, prenez la route avec lui et soyez attentif aux éléments suivants :*

- il lui arrive souvent de se perdre, même sur des trajets familiers.*
- Il s'arrête au feu vert ou à des moments inopportuns.*
- Il ne semble pas prêter attention aux autres automobilistes, aux piétons, aux deux-roues.*
- Il conduit extrêmement lentement, de manière indécise ou avec appréhension, notamment sur l'autoroute.*



- *Il ne remarque pas ou ne respecte pas les panneaux et feux de signalisation*
- *Il omet les priorités ou bien réagit trop tardivement*
- *Il oublie de mettre son clignotant avant de tourner ou de changer de file*
- *Il actionne en même temps l'accélérateur et le frein, ou bien se trompe de pédale.*
- *Il a du mal à effectuer simultanément plusieurs actions liées à la conduite.*
- *Il provoque souvent de petits accidents ou les évite de peu.*

*Si les membres d'une famille craignent qu'un parent âgé ne soit plus capable de conduire en toute sécurité, leur premier réflexe doit être de consulter le médecin traitant de leur proche. Celui-ci prescrira peut-être des examens plus approfondis et fera le cas échéant une recommandation sur la capacité de la personne à continuer à conduire.*



*Malgré toutes les précautions, il peut arriver un moment où votre proche ne sera plus en mesure de conduire en toute sécurité.*

*C'est alors qu'il faudra trouver le bon moment et l'environnement adéquat pour le lui expliquer.*

*Evoquez le problème avec calme et en faisant attention à ne pas blesser son amour propre.*



*Soyez conscient de la très grande difficulté que représente la perte d'autonomie consécutive à ce renoncement. Cette réduction d'autonomie peut provoquer chez certaines personnes âgées une véritable dépression, qui à son tour aura des conséquences néfastes sur la santé physique.*

*Evoquez vos préoccupations en partant de vos propres sentiments et inquiétudes. Essayez de dire «je» à la place de «tu» afin que votre proche ne se sente pas mis en accusation. «Je me fais du souci pour ta sécurité quand tu es au volant» est plus facile à entendre que des critiques sur sa manière de conduire. Il comprend que c'est son intérêt qui est l'objet de votre inquiétude.*

***Mesures particulières pour les personnes atteintes de démence ou de la maladie d'Alzheimer***

*Dans certains cas, la personne âgée refuse de renoncer à conduire, et parfois même alors que son permis lui a été retiré.*

*Elle oublie tout simplement qu'elle n'a plus le droit de conduire.*

*Quand tout a été tenté pour lui expliquer on peut essayer ce qui suit :*

- Cachez les clefs du véhicule*
- Rendez la voiture inutilisable en débranchant par exemple la batterie ou en installant une barre antivol sur le volant*
- Détournez l'attention de la personne de manière à ce qu'elle oublie son envie de conduire*
- Garez la voiture de façon à ce qu'elle ne soit pas visible afin que la personne finisse par l'oublier.*

*Cependant , les personnes âgées doivent impérativement garder le contact avec leurs amis et participer à des activités sociales.*



- Conseillez lui d'opter pour les transports en commun, et n'hésitez pas à l'accompagner lors de ses premiers voyages*
- Consultez la liste des services de transport pour les personnes à mobilité réduite*

- *Organisez des groupes de covoiturage*
- *Demandez au centre de sécurité sociale ou à la mutuelle si la personne peut bénéficier d'une prise en charge des frais de taxi ou d'ambulance pour se rendre chez son médecin.*

## *Adresses utiles*

### *Comité de prévention routière des Alpes Maritimes*

*Jean Louis TRANI*

*89 Bis rue Massenet Entrée B*

*NICE*

*04 93 87 09 21*

*preventionroutiere06wanadoo.fr*

### *Maison de la Sécurité Routière des Alpes Maritimes*

*ANTIBES*

*04 92 93 90 76*

*animateur@06.mdsv.fr*