

SECURITE ROUTIERE SENIORS

Contrairement aux idées reçues, les conducteurs âgés ne provoquent pas plus d'accidents que les autres. En revanche, lorsqu'ils sont impliqués dans un accident corporel, il leur est plus souvent fatal. Ils sont également surreprésentés dans la mortalité des piétons.

Avec l'âge, les conducteurs deviennent plus prudents. Pour autant, une longue expérience de la conduite ne dispense pas de s'interroger sur ses capacités pour prévenir d'éventuelles difficultés et continuer à conduire en toute sécurité.

SANTE

Les effets de l'âge sur la conduite :

Avec l'âge, des altérations physiologiques apparaissent qui modifient progressivement l'aptitude à la conduite.

On constate notamment :

- Une diminution de l'acuité visuelle ;
- Une baisse de la vision de près et de loin ;
- Un temps d'accommodation plus long ;
- Une altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs ;
- Un rétrécissement du champ visuel ;
- Une diminution de la résistance à l'éblouissement ;
- Un affaiblissement de la qualité de l'audition ;
- Une diminution des réflexes et une augmentation du temps de réaction.
-

Pour pallier ces déficiences, il est indispensable d'avoir un suivi médical régulier, de demander conseil à son médecin et d'adapter son comportement à ses facultés de conduite.

Quelques conseils relatifs à la vision et à l'audition : Au volant, la vue c'est la vie !

- Faire contrôler régulièrement sa vue et porter une correction adaptée si besoin ;
- Porter des lunettes de soleil quand le temps est lumineux ;
- Redoubler de vigilance lors de la conduite de nuit (ne pas fixer les phares des véhicules croisés) et cesser de conduire la nuit si nécessaire ;
- Faire attention aux angles morts et à la vitesse qui réduit le champ visuel ;
- Dégager la plage arrière (pas d'objets encombrants pouvant gêner la visibilité) ;
- Consulter un ORL et porter un appareil auditif si besoin ;
- ...

Quelques conseils relatifs aux reflexes et au temps de réaction :

- Garder ses distances avec le véhicule qui précède (2 secondes ou 2 traits de sécurité) ;
- Eviter les heures d'affluence et tout ce qui peut réduire l'attention (discussions, radio,...)
- Respecter les limitations de vitesse ;
- Réduire sa vitesse par temps de pluie :
Pour information : il faut 28 mètres pour s'arrêter à 50km/h sur route sèche avec des pneus neufs quand il faut 47 mètres sur route mouillée avec des pneus usés.
Ces distances passent respectivement de 57 mètres et 112 mètres à 80 km/h.

Ne pas oublier qu'un bon conducteur sénior, c'est avant tout un conducteur qui n'a pas perdu l'habitude de la conduite et qui possède encore une bonne santé. Pour cela, il faut :

- Effectuer régulièrement des trajets en voiture et les varier ;
- S'entretenir physiquement, avec 30 minutes d'exercice par jour ;
- Entraîner ses capacités cognitives et intellectuelles : lire, écrire, sortir, discuter/débattre, faire des mots croisés, du sudoku, ...
- Etre à l'écoute de soi-même pour repérer d'éventuels troubles.

Ci-dessous un lien vers des tests d'éco conduite et de distances de sécurité

<https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/04/14/evoluroute/>

VEHICULE

Les aides à la conduite :

Certains équipements peuvent faciliter la conduite ou en améliorer le confort. Ils permettent de se concentrer pleinement sur la route.

Il ne faut pas hésiter à les tester et à les adopter lors d'un changement de véhicule par exemple :

- Boîte de vitesse automatique ;
- Régulateur/limitateur de vitesse ;
- Direction assistée ;
- Réglage électrique des rétroviseurs ;
- Rétroviseurs additionnels qui réduisent les angles morts et facilitent les contrôles arrière ;
- Surfaces vitrées étendues qui améliorent le champ de vision ;
- Tableau de bord lisible indiquant les données essentielles en chiffres de grande taille ;
- Commande à distance de l'autoradio ;
- Assistant de navigation ou GPS (Global Positioning System) : à programmer à l'arrêt en choisissant le mode vocal (pour éviter de le regarder en permanence) sans oublier que la signalisation routière prime sur les indications de l'appareil !
- Aide au stationnement, radar de recul et détection des obstacles avec alerte, à l'avant du véhicule ou sur les côtés ;
-

Entretien du véhicule :

Il convient de régulièrement :

- Nettoyer le pare brise, les vitres, les rétroviseurs et les phares du véhicule ;
- Vérifier le bon fonctionnement des feux et des phares ;
- Contrôler l'efficacité des essuie-glaces ainsi que le remplissage de la réserve de liquide lave-glace ;
- Surveiller la pression et l'usure des pneus : un pneu sous gonflé entraîne une surconsommation de carburant et augmente le risque d'accident. Il faut les changer tous les 5 à 10 ans en fonction de l'état d'usure et du nombre de kilomètres parcourus ;
- ...

VIGILANCE AU VOLANT : les dangers de la route

Pour conduire en sécurité, il est important de connaître et d'éviter les principaux perturbateurs de vigilance au volant.

Alcool et conduite :

L'alcool est une des principales infractions mortelles sur les routes en France.

Pour rappel : Le taux d'alcool limite autorisé est de 0,5 g d'alcool par litre de sang (0,25 mg/l d'air expiré). Une bière, un verre de vin de 10cl, une dose de whisky, un verre d'apéritif,... = 0,25g d'alcool/litre de sang.

Pour éviter des drames, il faut :

- Etre conscient du risque : l'effet désinhibant de l'alcool amène le conducteur à sous évaluer les risques et à surestimer ses capacités.
- Prévoir le retour : dormir sur place ou se faire raccompagner en désignant un conducteur qui restera sobre ;
- Avoir le reflexe éthylotest : en cas d'absorption d'alcool, mesurer son alcoolémie avec un éthylotest (chimique à usage unique ou électronique) avant de prendre le volant.
- ...

A noter également : La prise de stupéfiants est illégale, au volant elle peut être fatale car elle diminue notamment les reflexes. La conduite, après avoir fait usage de stupéfiants, est interdite, quelle que soit la quantité absorbée.

Le cocktail drogues/alcool multiplie par 29 le risque d'avoir un accident mortel.

Médicaments et conduite :

Les médicaments peuvent avoir des effets indésirables et certains sont même incompatibles avec la conduite.

Les boîtes des médicaments présentant un risque pour la conduite comportent des **pictogrammes spécifiques** classés en trois catégories, selon le niveau de risque du médicament.



Fatigue et conduite :

Quelques conseils pour limiter les risques :

- Savoir repérer les signes d'endormissement : bâillements, paupières lourdes, picotements des yeux, raideur de la nuque et des épaules,...
- S'arrêter dès les premiers signes de fatigue ;
- Faire une pause de 20 minutes toutes les 2 heures ;
- Changer régulièrement de conducteur si possible ;
- Eviter les créneaux horaires les plus à risque : entre 2h et 5h du matin et entre 13h et 15h ;
- Attention aux repas trop lourds et à la chaleur excessive dans l'habitacle, sources de somnolence ;
- ...

Distrupteurs et conduite : Le téléphone portable est le principal distracteur de conduite.

Il est interdit de téléphoner en conduisant même en kit mains libres.

Le mieux est d'éteindre son téléphone en voiture et de s'arrêter dans un lieu adapté (pas sur la bande d'arrêt d'urgence, ni au feu rouge,...) pour passer un coup de fil ou écouter sa messagerie.

Dernier conseil de prudence pour limiter le risque d'accident :

Respecter les limitations de vitesse !

Téléphone, vitesse, alcool, fatigue : un lien ci-dessous pour tester ses réflexes :

<https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/07/08/securidrive/>

Petit mémo récapitulatif pour conducteur prudent : Avant de prendre la route, il faut

- Bien préparer son itinéraire ;
- Partir en avance ;
- Etre reposé et éviter de conduire dans des conditions stressantes : trafic intense, infrastructures complexes, giratoires qui se succèdent, intempéries, la nuit...
- Ne pas trop manger, ne pas boire d'alcool ;
- S'installer confortablement dans le véhicule : mains positionnées sur le volant à « 10h10 », bras légèrement fléchis ; dossier du siège réglé à la verticale afin de maintenir le dos droit avec un coussin de confort si besoin ; siège reculé de sorte que les jambes soient presque tendues en débrayant ; sommet du crâne à la même hauteur que le haut de l'appui-tête ;
- Si possible, être accompagné d'une personne qui peut prendre le relais en cas de fatigue ou de stress ;
- Faire des pauses régulières de 20 minutes au moins toutes les 2 heures !

CODE DE LA ROUTE : Des stages et ateliers de remise à niveau pour les seniors

Le code de la route évolue constamment et de nouveaux panneaux apparaissent régulièrement. Se mettre à jour en actualisant ses connaissances est possible grâce notamment aux ateliers « **Santé vous bien au volant** » proposés par MSA Services Poitou.

En cas de difficultés sur la route (positionnement aux ronds points, bretelles d'accès,...) ou d'un besoin de réassurance, il ne faut pas hésiter à prendre des leçons de conduite avec une auto école ou à faire un stage de prévention avec Centaure à Chasseneuil du Poitou par exemple. Cela permet d'évaluer sa conduite en toute objectivité avec des professionnels.

En attendant, voici 3 liens pour réviser le code de la route

<https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/04/07/tests-code-de-la-route/>

<http://www.testcodedelaroute.com/> <https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/04/14/quiz/>

ARRET DE LA CONDUITE ? Savoir remettre en question sa capacité de conduite :

Il arrive un moment où les capacités s'amenuisent, la conduite commence à poser problème. La question peut alors se poser d'arrêter de conduire.

En France, à la différence de certains pays européens qui imposent un examen médical à partir de 65 ou 70 ans, aucun contrôle médical n'est obligatoire.

Cependant, des incidents à répétition, une appréhension à l'approche d'un giratoire, une difficulté à déchiffrer un panneau de signalisation ou à repérer un véhicule...peuvent être le signe annonciateur d'un accident plus grave.

Par ailleurs, Il ne faut pas sous-estimer les inquiétudes de son entourage, elles sont souvent révélatrices. Pour la sécurité de tous, il peut être temps de prendre conseil auprès d'un médecin.

Pour que l'arrêt de la conduite ne rime pas avec fin de la vie sociale, des **solutions alternatives** existent :

- Solliciter son entourage ;
- Utiliser les transports en commun (bus, car, train,...) ;
- Se renseigner auprès de la mairie, de la communauté de communes, du Conseil départemental, des Caisses de retraite,... pour connaître les services existants : Transport à la demande, navettes,... et les aides au financement (dispositif Sortir +,...)
- Penser au covoiturage en demandant l'aide de ses proches si besoin ;
- ...

EN SAVOIR +

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter les sites web de la Prévention routière www.preventionroutiere.asso.fr/ et de la Sécurité routière <https://www.securite-routiere.gouv.fr/>