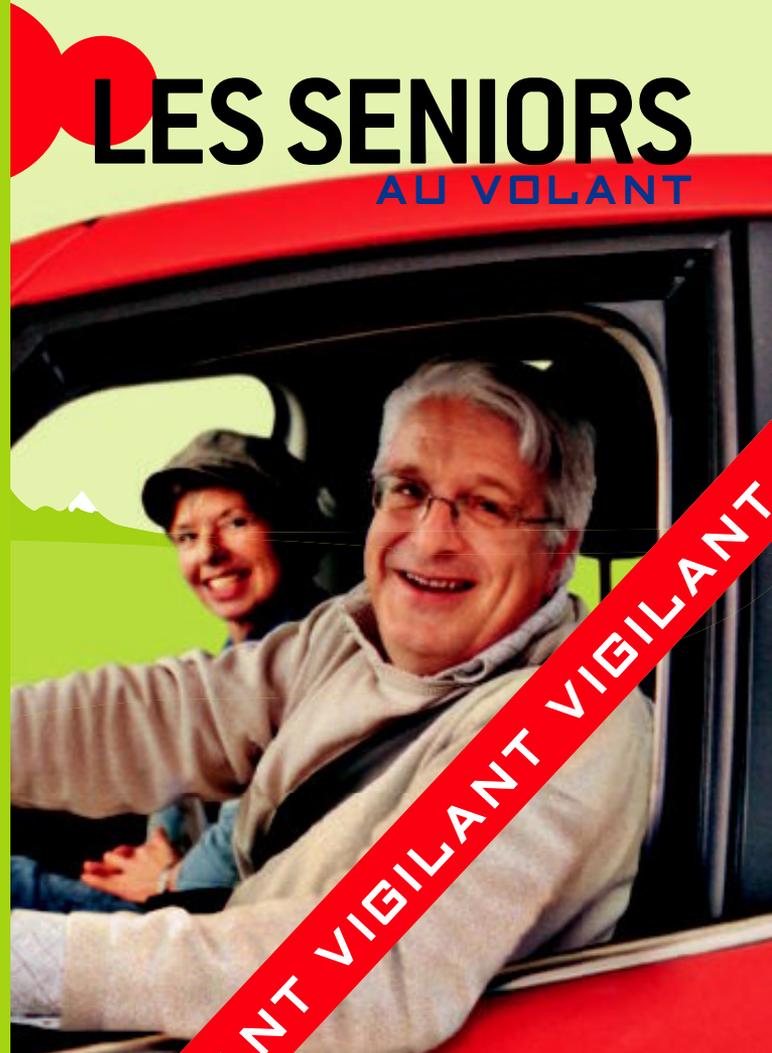


LES SENIORS AU VOLANT

ANT VIGILANT VIGILANT VIGILANT



11/2007 • Conception graphique : Tristan Duhamel & Segre • Photographies : Claudia Imbert • Illustrations : Véronique Bené • Imprimé sur papier recyclé label Imprim'vert par La Galote-Prenant

Pour aller plus loin

- www.preventionroutiere.asso.fr
- L'association Prévention Routière édite des dépliants d'information sur d'autres thèmes de sécurité routière : conduire ou téléphoner, être bien vu et bien voir, les giratoires...
- Renseignez-vous auprès du comité de l'association Prévention Routière de votre département ou téléchargez-les sur notre site Internet.



L'association Prévention Routière
Centre national

6, avenue Hoche ■ 75008 Paris

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

www.preventionroutiere.asso.fr

Ce dépliant a été édité en partenariat
avec les assureurs
de la Fédération française des sociétés d'assurances.



REJOIGNEZ-NOUS

ASSOCIATION PRIVÉE. NOUS AVONS BESOIN DE VOUS.

A remplir au verso et à renvoyer dès aujourd'hui, accompagné de votre règlement,
à l'association Prévention Routière, 6 avenue Hoche, 75008 Paris.



Fédération
Française
des Sociétés
d'Assurances



édito

➔ Santé, réglementation, véhicules, infrastructures... En matière de sécurité routière, tout évolue. Une réalité qui doit inviter à se remettre en question.

➔ Si au XXI^e siècle on n'est pas vieux à 70 ans, il est essentiel de garder à l'esprit que la conduite exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Or, celles-ci diminuent avec les années et ce dès 45 ans.

➔ Pour cette raison, de nombreux pays associent au renouvellement du permis de conduire le passage d'un examen médical à partir de 65 ou 70 ans. En France, aucun contrôle médical n'est obligatoire. C'est donc à chaque conducteur de prendre ses responsabilités et de demander régulièrement conseil à son médecin pour sa sécurité et celle des autres.



Sommaire

- ➔ Santé
 - l'état général
 - la vision
 - l'audition
- ➔ Vigilance et conduite
- ➔ Médicaments : quels risques ?
- ➔ Choisir son véhicule
- ➔ Quelques règles de circulation à bien connaître
- ➔ Quand faut-il s'arrêter de conduire ?



SOUTENEZ L'ASSOCIATION PRÉVENTION ROUTIÈRE

OUI, je souhaite vous aider et je fais un don d'un montant de : 15 € 30 € autre €

Je joins mon chèque à l'ordre de l'association Prévention Routière ou je fais un don en ligne sur le site Internet : www.preventionroutiere.asso.fr

Je complète mes coordonnées : Mme Mlle M. Nom.....

Prénom..... Adresse.....

Code postal..... Ville..... Date de naissance.....

NB : Tout don adressé à l'association Prévention Routière, association reconnue d'utilité publique, donne droit à une réduction d'impôt équivalente à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable. Un reçu fiscal vous sera envoyé prochainement.

SANTÉ

L'ÉTAT GÉNÉRAL

Le saviez-vous ?

→ Le risque d'avoir un accident par kilomètre parcouru augmente chez les conducteurs âgés de plus de 70 ans.

DES PERFORMANCES QUI DIMINUENT

↘ Les performances psychiques, sensorielles et motrices diminuent avec l'âge. C'est un phénomène naturel ! Sur la route, cela se traduit par une prise de conscience des dangers plus tardive ; les réponses en termes de freinage ou de prise de décision sont plus lentes.

↘ Le conducteur aura alors plus de difficultés à contrôler ses dépassements ou à faire une marche arrière.



ADAPTER SON COMPORTEMENT ET CONDUIRE RÉGULIÈREMENT

↘ Votre expérience de la conduite et une adaptation de vos comportements ou de votre véhicule (vitesse réduite, choix d'heures et de trajets « tranquilles ») peuvent compenser ces baisses de performances.

↘ Les conducteurs occasionnels ont proportionnellement davantage d'accidents. Il est donc important de conduire régulièrement, si possible quotidiennement, sur différents parcours. La conduite, ça s'entretient !



Question pratique

→ Les douleurs que je ressens dans la nuque ne me permettent plus de contrôler l'angle mort, existe-t-il une solution ?

Afin de conduire en toute sécurité, prenez conseil auprès de votre médecin afin de retrouver de la mobilité. Vous pouvez également acquérir, si votre véhicule n'en dispose pas, des équipements pour réduire les angles morts tels que les rétroviseurs additionnels.

SANTÉ LA VISION

Le saviez-vous ?

➔ D'après l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (ASNAV), un automobiliste sur trois voit mal et l'ignore, et un sur vingt très mal et ne le sait pas.



LE SENS LE PLUS SOLlicitÉ

➔ 90 % des informations nécessaires à la conduite dépendent de la fonction visuelle.

Or, avec l'âge, apparaissent inéluctablement des altérations de la vision dommageables pour la conduite.

➔ **Presbytie.** Si la myopie, l'hypermétropie ou l'astigmatisme peuvent se révéler à tout âge, la presbytie, elle, est inéluctable avec les ans. Cela se traduit par des capacités d'accommodation « loin-près » beaucoup moins rapides. Il est donc essentiel de suivre l'évolution de sa vue tout au long de sa vie. Alors, consultez régulièrement un ophtalmologiste qui sera mieux à même d'apporter les corrections nécessaires à vos défauts visuels et d'éviter le développement de maladies handicapantes (glaucome, cataracte, etc.). Chaque année, l'ASNAV met en place les « Journées de la Vision » à la mi-octobre. A cette occasion, vous êtes invité à bénéficier gratuitement d'une évaluation de vos capacités visuelles chez les opticiens partenaires de cette opération.



➔ **Champ visuel réduit.** Avec le temps, la sensibilité du champ visuel diminue et on constate une baisse de l'acuité visuelle particulièrement marquée la nuit : il faut quatre fois plus de lumière à un conducteur de 60 ans pour voir de la même façon qu'un conducteur de 20 ans. La sensibilité à l'éblouissement provoqué par les phares des autres véhicules est également beaucoup plus prononcée chez le conducteur âgé. Ce dernier récupère ses fonctions visuelles de plus en plus lentement.

TESTS DE VUE

Ces tests indicatifs de vue sont à effectuer avec vos lunettes si vous en portez.

➔ Vision de loin

Vous devez pouvoir lire ces lettres à une distance de 5 mètres, avec vos deux yeux puis avec chaque œil séparément. Si vous éprouvez des difficultés, un contrôle s'impose.

O X P

5/10

TESTS DE VUE

→ Vision de près

Placez ce texte à 33 cm de vos yeux. Si vous ne pouvez pas le lire entièrement, votre vision de près est insuffisante. Prenez rendez-vous chez l'ophtalmologiste !

Un automobiliste doit avoir une bonne vue non seulement de loin mais aussi de près, pour percevoir les usagers qui l'entourent, comprendre les panneaux de signalisation, lire la carte routière et les indications du tableau de bord...

→ Vision de contrastes

Si vous ne lisez pas facilement la dernière colonne, vous pourriez avoir des difficultés en vision nocturne. Faites vérifier votre vue.

4	XT63	XU46	TH73
6	EX92	FX62	HN49
8	NT79	TX09	UF27

Tests indicatifs de vue de l'ASNAV



Question pratique

→ Je porte des lunettes mais je suis toujours gêné pour conduire la nuit, je suis souvent ébloui par les phares des autres véhicules. Que faire ?

Certaines altérations de la vue peuvent être corrigées par le port de lentilles ou de lunettes. D'autres non... ce qui vous amènera sans doute à modifier vos habitudes. Ainsi, de nuit comme de jour, vous pouvez réduire votre vitesse. La nuit, ménagez des temps de repos pour vos yeux. Veillez également à avoir un pare-brise propre et des phares bien réglés. Si les éblouissements ou la fatigue visuelle restent pénibles, abstenez-vous de conduire la nuit en attendant de prendre avis auprès de votre médecin.

CE QUE DIT LE CODE DE LA ROUTE

- Normes de l'acuité visuelle :
- au moins 5/10 pour les deux yeux ensemble ;
 - si un œil a une acuité visuelle inférieure à 1/10, l'autre doit avoir au moins 6/10 ;
 - le champ visuel horizontal des deux yeux doit être au moins de 120°.

SANTÉ L'AUDITION

Le saviez-vous ?

➔ Parmi les personnes qui devraient bénéficier d'une aide auditive, seulement moins de 20 % en sont équipées.

UN SYSTÈME D'ALARME TRÈS UTILE

➔ Dans les situations d'urgence (klaxon, approche d'autres véhicules comme les pompiers ou une moto...). L'ouïe avertit aussi lorsqu'un « petit bruit » anormal se produit, parfois annonciateur d'une panne, ou lorsqu'on a oublié son clignotant.



➔ Au fil des ans, sans forcément nous en apercevoir, nos facultés auditives diminuent. Ainsi, 30 % des conducteurs de plus de 65 ans présentent un déficit auditif important.

➔ Au moindre doute, voire à titre préventif, vous devez consulter votre médecin dans un premier temps puis, si nécessaire, un ORL ou un audioprothésiste.

➔ Le port d'un appareil de correction auditive vous aidera à améliorer considérablement votre audition. Aujourd'hui, ces appareils sont petits, discrets et n'incommodent pas la personne qui en est munie.

TESTS DE L'AUDITION

- ➔ Vous avez des difficultés à entendre les sons aigus (les voix de femmes et d'enfants sont moins nettes que celles des hommes) : OUI / NON
- ➔ Vous faites souvent répéter ce que l'on vous dit : OUI / NON
- ➔ Vous avez des difficultés à suivre une conversation téléphonique ou les discussions en milieu bruyant : OUI / NON
- ➔ Vous avez parfois des bourdonnements d'oreilles ou des sifflements : OUI / NON
- ➔ Vous avez parfois l'impression d'avoir les oreilles bouchées : OUI / NON
- ➔ Vous avez tendance à augmenter le volume de votre télévision, radio... : OUI / NON

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, n'hésitez pas à faire contrôler votre audition.

Question pratique

➔ Existe-t-il une limite au-delà de laquelle la conduite avec une mauvaise audition est dangereuse ?

Il n'existe pas de restriction au permis de conduire des véhicules légers comme c'est le cas pour le permis poids lourds. Cependant, la limite généralement admise est une capacité d'audition d'une voix chuchotée à 1 mètre ou d'une voix haute à 5 mètres avec un environnement silencieux. En cas de doute, pensez à consulter !

VIGILANCE ET CONDUITE

Le saviez-vous ?

→ La moitié des accidents liés à la fatigue survient sur des trajets de moins de 2 heures.

LES ENNEMIS DE LA VIGILANCE

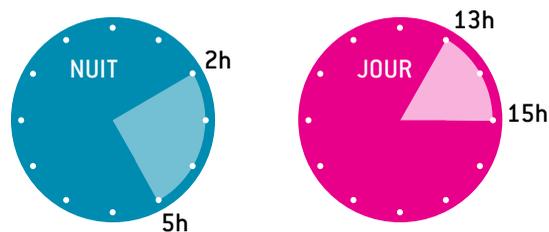
↘ La conduite d'un véhicule nécessite une attention totale. Pourtant, certains facteurs mettent en péril votre vigilance :

● **La fatigue et le manque de sommeil** entraînent des somnolences diurnes. Ne partez jamais avec une dette de sommeil et ne changez pas vos habitudes de sommeil. Stimulants, 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, bâillements, raideur dans la nuque, etc.), arrêtez-vous et dormez de 15 à 20 minutes. Au réveil, activez-vous par quelques mouvements de décontraction avant de reprendre la route.



- **Les soucis, le stress** : si vous ne vous sentez pas de prendre la route parce que stressé ou préoccupé, dites-vous que, certains jours, il vaut mieux laisser la voiture au garage et choisir un autre mode de transport (train, transports urbains...) ou se faire conduire.
- **Un trajet familier** : avec l'habitude de conduite, la vigilance diminue. Jusqu'à parfois avoir une conduite automatique sur un trajet que l'on connaît par cœur. On finit par le faire « sans y penser » ! Prudence donc !

LES HEURES À RISQUES



- **L'alcool** : avec 4 verres, le risque d'avoir un accident mortel est multiplié par 10. Avec 5 ou 6 verres par 15 ! La conduite est interdite à partir de 2 verres « dose bar », peu importe l'alcool (vin, bière, etc.). Anticipez vos retours de soirée (passez la nuit sur place, réservez un taxi ou bien faites-vous raccompagner par un conducteur sobre). Si vous avez bu, autotestez-vous à l'aide d'un éthylotest NF (norme française en vente dans les pharmacies notamment).

● **L'alimentation** : manger trop sucré favorise la somnolence de 30 à 60 minutes après le repas. Préférez les aliments protéinés (œufs, jambon, etc.).

● **Portable et kit mains libres** : le risque d'accident est le même avec ou sans kit mains libres car l'augmentation du risque d'accident est essentiellement provoquée par la baisse de l'attention disponible pour la conduite. Mettez votre téléphone sur messagerie avant de prendre le volant. Et gardez en tête qu'il ne faut jamais téléphoner en conduisant.



Question pratique

➔ Le temps d'élimination de l'alcool varie-t-il en fonction de l'âge ?

Si l'alcoolémie peut légèrement varier en fonction de l'âge, du poids, du sexe ou selon que l'on est à jeun ou non, le temps d'élimination de l'alcool demeure en toutes circonstances d'au moins une à deux heures par verre d'alcool « dose bar ». Rien ne permet d'accélérer ce processus.



CE QUE DIT LE CODE DE LA ROUTE

➔ L'usage du téléphone tenu en main au volant est puni de 35 € d'amende et d'un retrait de 2 points.

➔ Avec un kit mains libres, la responsabilité du conducteur peut être retenue en cas d'accident 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 ».

➔ Entre 0,5 g/l dans le sang (ou 0,25 mg/l d'air expiré) et moins de 0,8 g/l (ou 0,40 mg/l d'air expiré), le conducteur encourt une amende maximale de 750 € et un retrait de 6 points. A partir de 0,8 g/l dans le sang, il risque jusqu'à 2 ans de prison, 4 500 € d'amende et un retrait de permis, en plus du retrait de points.

MÉDICAMENTS :

QUELS RISQUES ?

Le saviez-vous ?

➔ 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.

DES RISQUES PLUS OU MOINS IMPORTANTS POUR LA CONDUITE

➔ Parmi les spécialités pharmaceutiques entraînant des risques pour la conduite, voici les plus courantes : 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. Attention, un somnifère pris avant le coucher prolonge son action pendant 12 heures ! De même, rappelez-vous que l'alcool, même à faible dose, peut augmenter les effets néfastes des médicaments sur la capacité de conduire.



➔ Tous les médicaments concernés portent sur leur conditionnement un pictogramme désignant le risque pour la conduite.



➔ En cas de doute, questionnez votre médecin : « Docteur, le traitement que vous m'avez prescrit aura-t-il une incidence sur ma conduite ? » Celui-ci a le devoir de vous donner une information claire et appropriée sur votre état de santé.

➔ Respectez toujours les doses prescrites et informez-vous des possibles interactions entre médicaments.

Question pratique

➔ Les médicaments vendus sans ordonnance présentent-ils un risque pour la conduite ?

Certains médicaments, notamment les sirops contre la toux contenant de la codéine ou ses dérivés, peuvent provoquer une somnolence incompatible avec la conduite. Les dangers pour la conduite sont indiqués à l'aide d'un pictogramme. Votre pharmacien doit vous prévenir des risques pour la conduite inhérents à la prise de tel ou tel médicament.

CHOISIR SON VÉHICULE

Le saviez-vous ?

➔ Les plus de 55 ans représentent plus du tiers des acheteurs de véhicules neufs.

DES ÉQUIPEMENTS QUI FACILITENT LA CONDUITE

➔ Les constructeurs cherchent de plus en plus à créer la voiture « idéale » pour les seniors : surfaces vitrées étendues améliorant le champ de vision, tableau de bord n'indiquant que les données essentielles à l'aide de gros chiffres.

➔ Si vous changez de véhicule, optez pour la boîte de vitesses automatique. Veillez également à ce que votre véhicule dispose d'un limiteur de vitesse. Ce système, qui utilise le frein moteur afin de ne pas dépasser la vitesse programmée, est à préférer au régulateur dont l'utilisation peut s'avérer dangereuse en cas de circulation dense ou difficile.

➔ Dans tous les cas, afin de ne pas être perturbé lors de votre conduite, demandez à un professionnel, au moment de l'achat de votre véhicule, de vous indiquer le fonctionnement des différentes commandes dont vous aurez besoin notamment en cas d'urgence (klaxon, frein à main, etc.).



DES ÉQUIPEMENTS QUI PROTÈGENT

➔ Veillez toujours à avoir une position de conduite adaptée (régler les rétroviseurs, votre siège, l'appui-tête) et à prendre le temps d'effectuer les réglages nécessaires dans tous les véhicules.

➔ Vous devez porter votre ceinture de sécurité en toutes circonstances, peu importe la durée du trajet. Rappelez-vous que dès 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel et ce d'autant plus que votre corps est à présent plus fragile. Vos petits-enfants aussi doivent obligatoirement être attachés dans un dispositif de retenue adapté à leur morphologie même pour un court trajet (pour en savoir plus : consultez la brochure « L'enfant en voiture » ou notre site www.priorite-vos-enfants.fr).

➔ Quant aux airbags, nécessairement associés à la ceinture de sécurité, ils diminuent le risque de blessures entre le haut du corps et les parties rigides du véhicule (volant, etc.).



Question pratique

→ On entend souvent parler des aides électroniques dédiées à la sécurité active qui équipent les véhicules du type ABS, ESP. De quoi s'agit-il ?

Ces équipements sont de plus en plus présents dans les voitures pour prévenir les accidents :

- **ABS ou antiblocage des roues** : ne permet pas de réduire les distances de freinage mais évite le blocage des roues et la perte de contrôle du véhicule.
- **AFU ou aide au freinage d'urgence** : reconnaît et amplifie le freinage d'urgence.
- **ESP ou correcteur de trajectoire** : détecte les divergences entre le comportement du véhicule et les consignes de braquage du conducteur et agit sur le freinage de chacune des roues.
- **Le TCS ou ASC ou ASR** : permet de limiter le patinage des roues à l'accélération et participe à la tenue de route du véhicule.



QUELQUES RÈGLES DE CIRCULATION À BIEN CONNAÎTRE

Le saviez-vous ?

→ Les accidents les plus fréquents provoqués par des seniors se produisent lors des « tourne-à-gauche ».



LE « 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 suivants 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.

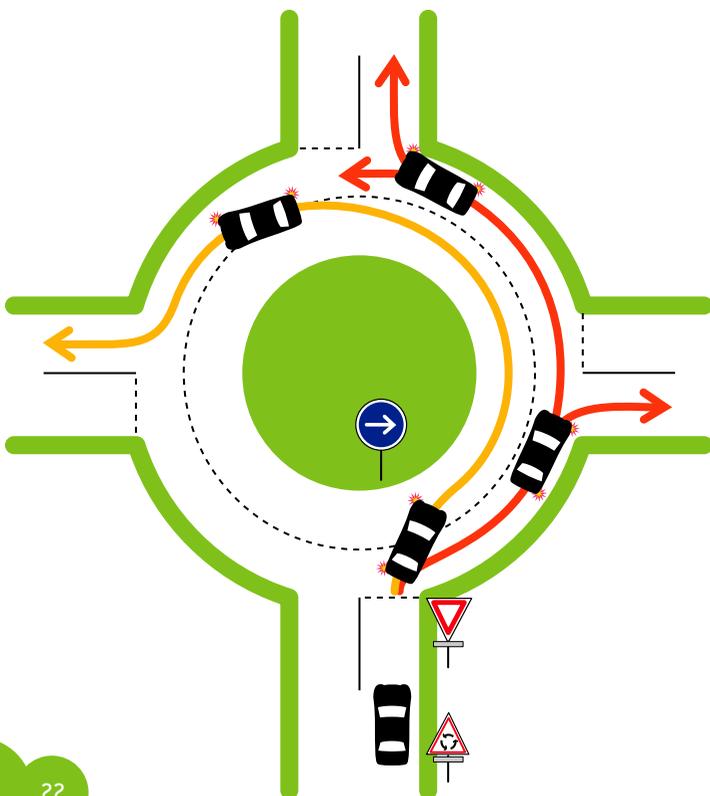
→ Si vous ne vous sentez vraiment pas à l'aise, le plus simple est de faire un détour pour manœuvrer dans un lieu plus confortable.

CE QUE DIT LE CODE DE LA ROUTE

→ Le défaut de port de la ceinture par le conducteur est puni d'une amende de 135 € et d'un retrait de 3 points. Le conducteur est redevable de l'amende s'il transporte des mineurs de moins de 18 ans non attachés.

LES GIRATOIRES

- **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, vous devez, en principe, circuler sur la voie de droite. Cependant, si vous prévoyez de sortir à gauche de votre axe d'entrée, vous pouvez emprunter la voie située la plus proche du terre-plein central. C'est une possibilité et non une obligation. Si vous changez de voie, vous devez signaler votre intention (à l'aide du 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. Faites attention aux deux-roues et aux passages piétons en sortie de giratoire.



DES SOLUTIONS POUR SE REMETTRE À NIVEAU

- Reprenez quelques leçons (et conseils) de conduite avec un moniteur d'auto-école. Si vous commencez à ne plus vous sentir tout à fait à l'aise au volant, notamment dans les situations les plus complexes, pensez à faire une « piqûre de rappel ».
- Vous pouvez également suivre un stage de remise à niveau des connaissances. Ce sera peut-être aussi l'occasion de constater que la signification de certains panneaux a été oubliée. Certains stages proposent des tests sur route avec un moniteur. D'autres font intervenir un médecin qui informe sur les altérations de la vue, de la prise de médicaments, les maladies à risques, etc. De tels stages sont organisés par un grand nombre de Comités départementaux de l'association Prévention Routière. Vous trouverez leurs coordonnées sur www.preventionroutiere.asso.fr.



Question pratique

➔ Je souhaite partir en vacances lors d'un long week-end, quelles précautions prendre ?

Les longs week-ends et les départs en vacances sont souvent synonymes de bouchons et autres difficultés de circulation. Le premier conseil est donc de partir avant ou après les vacanciers. Vous pouvez aussi utiliser les itinéraires Bis qui vous permettront parfois d'emprunter des routes secondaires plus tranquilles. Préparez également correctement votre voyage (véhicule, repos, alimentation, etc.) et votre trajet. Etudier son itinéraire à l'avance évite les hésitations dangereuses sur la route :

- consultez les sites Internet www.mappy.com, www.michelin.fr, pour effectuer votre feuille de route ;
- par téléphone, appelez le serveur vocal de Bison futé au 0 826 022 022 (0,15€/min) et le 32 50 (0,34€/min) pour les prévisions météo.

QUAND FAUT-IL S'ARRÊTER DE CONDUIRE ?

Le saviez-vous ?

➔ Après 65 ans, plus de 45 % des déplacements se font à pied contre moins de 30 % pour l'ensemble de la population.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

➔ **Un premier bilan personnel.** Il arrivera un moment où les aménagements que vous aurez effectués ne suffiront plus et où il deviendra dangereux de tenir le volant. A quel âge ? Il n'y a pas de règle. Ce regard sur vos aptitudes réelles et les responsabilités qui en découlent vous incombent. Si vous doutez de votre aptitude à conduire en toute sécurité, un avis extérieur s'impose.

➔ **L'attitude de votre entourage.** 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, interrogez-vous...



CE QUE DIT LE CODE DE LA ROUTE

➔ Le changement important de direction sans avertissement préalable est puni d'une amende de 35 € et d'un retrait de 3 points.



➔ **Prenez conseil auprès de votre médecin.** Dans tous les cas, l'avis de votre médecin est essentiel. Faites-lui part de vos préoccupations. Il pourra vous aider à appréhender et déterminer vos limites. En cas de doute persistant, il vous dirigera vers un médecin agréé (liste disponible en mairie ou en préfecture) ou vers la commission médicale des permis de conduire.

➔ **Pour être sûr de votre aptitude physique à la conduite : la Commission médicale des permis de conduire.** Sa mission est de vérifier l'aptitude médicale à l'obtention, à la restitution ou au maintien du permis de conduire. Composée de deux médecins généralistes, elle est généralement présente auprès des sous-préfectures. Bien qu'en France la visite médicale ne soit pas obligatoire pour le permis B, vous pouvez y être soumis d'autorité : retrait de permis pour alcoolémie, prise de stupéfiants, refus de se soumettre au dépistage, retrait de permis de plus d'un mois, annulation du permis de conduire.

Vous pouvez également être convoqué en cas de signalement (par un proche, etc.) relatif à votre état de santé.



PRIVILÉGER L'ARRÊT PROGRESSIF

➔ Arrêter de conduire est souvent synonyme de dépendance et de perte d'autonomie. C'est pourquoi, un arrêt progressif est à privilégier.

Vous pouvez commencer par limiter vos déplacements à des itinéraires connus ou familiaux et éviter les grands axes. Parallèlement, empruntez de plus en plus les autres modes de transport comme les transports urbains et interurbains (bus, train, etc.).



QUESTIONS PRATIQUES

➔ **Dans quels cas dois-je contacter la commission médicale ?**

Vous devez vous assurer de vos capacités physiques à la conduite en cas de survenance d'un handicap, d'une pathologie ou d'un traitement médical. Pour ce faire, prenez contact avec un médecin agréé ou la commission médicale des permis de conduire. Attention, vous pouvez engager votre responsabilité en cas d'accident si vous ne respectez pas ces formalités.

➔ **Des aménagements du permis de conduire sont-ils possibles ?**

Effectivement, la commission peut, au vu des résultats de votre examen médical, décider d'aménager votre permis. Si vous avez des problèmes de vision nocturne par exemple, le permis peut être restreint à la conduite de jour. Vous pouvez aussi disposer d'un permis à durée limitée si la commission estime nécessaire de suivre plus particulièrement l'évolution de votre santé. De même, dans la grande majorité des cas de handicap, la conduite reste possible avec un véhicule spécialement aménagé.

CE QUE DIT LE CODE DE LA ROUTE

➔ Le non-respect des restrictions au permis de conduire est puni d'une amende de 135 € et d'un retrait de 3 points.