

# Rester mobile

Des conseils pour votre sécurité en voiture



**asa**

ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES  
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSSAMTER  
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE



# Conduite sûre

Conduire une voiture est un élément essentiel de la mobilité des aînés. En raison de l'allongement de l'espérance de vie, les personnes âgées sont toujours plus nombreuses à conduire, car elles continuent à être en bonne forme physique et psychique.

Toutefois, il est incontestable que la densité du trafic pose des exigences élevées et met l'aptitude à conduire à rude épreuve. Demandez-vous sérieusement si votre santé et les changements naturels dus à l'âge vous permettent de continuer à conduire. L'Association des services des automobiles (asa) et le bpa vous souhaitent bonne route!

## **Rester mobile et gagner!**

Lisez attentivement notre brochure.

Avec un peu de chance, vous gagnerez un chèque-voyage de 700 francs.

Le concours se trouve à la dernière page. Vous pouvez aussi participer en envoyant un e-mail (n'oubliez pas de mentionner l'expéditeur) à: [restermobile@bpa.ch](mailto:restermobile@bpa.ch). Bonne chance!



La population vit toujours plus longtemps. Et les seniors sont toujours plus actifs. La voiture joue un rôle déterminant dans leur mobilité. Conduire un véhicule est possible jusqu'à un âge avancé. A condition toutefois d'être en bonne santé.



# En forme pour conduire?

## Les changements dus à l'âge

Avec les années, les facultés physiques diminuent.

- **Vue:** la vision de nuit et au crépuscule baisse, le temps nécessaire pour obtenir une vision nette s'allonge. On perçoit moins bien les mouvements sur les bords du champ visuel et on est plus vite ébloui. Seule l'acuité visuelle peut être corrigée.
- **Mobilité:** certains mouvements comme tourner la tête sont souvent plus difficiles et plus lents. Un entraînement régulier permet de maintenir voire d'augmenter la mobilité et la force.
- **Réactions et coordination:** les aînés réagissent plus lentement et sont de plus en plus dépassés par les situations de trafic complexes. Le stress augmente le risque d'erreurs d'appréciation.
- **Maladies et médicaments:** les troubles cardio-vasculaires ainsi que le diabète peuvent avoir un effet négatif sur le comportement au volant. La prise de médicaments et leur association devraient être discutées avec un médecin.



## Etes-vous encore apte à conduire?

De nombreuses personnes peuvent conduire jusqu'à un âge avancé. Certains surestiment toutefois leurs capacités. Soyez honnête avec vous-même et cochez les affirmations qui vous concernent.

- Les carrefours ou la circulation dense en ville me rendent parfois nerveux.
- Je dois parfois ralentir pour pouvoir lire les panneaux de signalisation routière.
- Quand je conduis de nuit et qu'il y a de la circulation en sens inverse, j'ai de la peine à bien voir.
- Je réagis plus lentement qu'avant dans les situations difficiles.
- Il m'arrive de ne voir d'autres usagers de la route qu'au dernier moment.
- On me dépasse souvent à l'intérieur des localités.
- Des personnes de mon entourage m'ont conseillé de renoncer à mon permis de conduire.

Discutez des problèmes éventuels avec votre médecin, un moniteur d'auto-école ou des personnes de votre entourage. Prenez les mesures appropriées pour reprendre le volant ou envisagez de renoncer à votre permis de conduire.

## Contrôle médical

Un contrôle médical visant à déterminer l'aptitude à la conduite est obligatoire tous les deux ans dès 70 ans. En cas de maladie chronique ou évolutive, un contrôle complémentaire ou un test de conduite peuvent s'avérer nécessaires.



# Mieux conduire

## Pour plus de sécurité

Conduire à un âge avancé relève de la responsabilité individuelle. Vous pouvez activement contribuer à votre sécurité et à celle des autres usagers de la route!

- Faites un contrôle annuel chez un médecin et un oculiste, et renseignez-vous sur l'effet des médicaments.
- L'alcool agit sur les facultés de perception et de réaction. Renoncez-y avant de conduire!
- Veillez à la propreté des phares, des vitres et des rétroviseurs de votre véhicule pour avoir une vue dégagée.
- Ne prenez pas le volant si vous ne vous sentez pas en forme

- Roulez de préférence de jour en évitant les heures de pointe. Prévoyez suffisamment de temps et faites des pauses.
- Soyez particulièrement prudent en tournant à gauche, en dépassant et en changeant de voie.
- Maintenez une distance suffisante par rapport au véhicule qui précède.
- Si possible, optez pour une voiture plus confortable avec boîte automatique, rétroviseurs extérieurs chauffants et siège conducteur à hauteur réglable.
- Les systèmes électroniques d'assistance à la conduite (ABS par exemple) augmentent votre sécurité.
- Suivez un cours pour rafraîchir vos connaissances théoriques et pratiques.



### **Alternatives à l'automobile**

Avez-vous déjà envisagé de renoncer à votre voiture? Les transports publics, les taxis ou le service des transports de la Croix-Rouge constituent de bonnes alternatives et évitent les frais d'entretien, d'utilisation et d'assurance.

### **Renoncer au permis**

Faites comme de nombreux autres conducteurs: renoncez de votre plein gré au permis de conduire. Le service des automobiles de votre canton vous renseigne volontiers sur la manière de procéder.

## **Indispensable pour votre sécurité**



- Remettez en question votre aptitude à la conduite et soyez attentif aux difficultés que vous rencontrez en conduisant.
- Rendez-vous chaque année chez votre médecin et votre oculiste pour faire examiner votre aptitude à la conduite.
- En cas de doute, renoncez à votre permis de conduire et prenez les transports publics.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## En route avec l'asa.

L'Association des services des automobiles (asa) coordonne les prestations des services cantonaux. Ces derniers autorisent les véhicules et les personnes à circuler et font passer les examens. Plus d'informations sur [www.asa.ch](http://www.asa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.003 Zones 30
- 3.004 Chutes
- 3.005 Protège-hanches
- 3.006 Route et lois physiques
- 3.007 Alcool au volant
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.009 Giratoires
- 3.121 Vélos électriques
- 3.133 Fatigue au volant
- 3.143 Bien équilibré au quotidien

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

© bpa 2013, reproduction souhaitée avec mention de la source, imprimé sur papier FSC

asa, Association des services des automobiles, case postale, CH-3000 Berne 6  
Tél. +41 31 350 83 83, fax +41 31 350 83 89, [info@asa.ch](mailto:info@asa.ch), [www.asa.ch](http://www.asa.ch)

**asa**  
ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES  
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSMITLER  
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE

bpa – Bureau de prévention des accidents, case postale 8236, CH-3001 Berne  
Tél. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, [info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch), [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

