



POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 24 – OCTOBRE 2009

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



LES SENIORS ET LA ROUTE

Alors que les seniors représentent aujourd'hui 16 % de la population, ce chiffre devrait presque doubler d'ici 2050 : la question de la mobilité des seniors est donc un enjeu de société majeur, et leur permettre de conduire le plus longtemps possible en sécurité une nécessité.

En 2008, on a dénombré chez les personnes de 65 ans et plus : 811 tués et 7 596 blessés ; elles représentent aussi 48 % des piétons tués et 33 % des cyclistes tués.

8 millions d'automobilistes de plus de 65 ans sont titulaires du permis.

Les seniors sont moins souvent victimes d'un accident de la circulation, mais les conséquences de ces accidents sont plus souvent mortelles.

C'est la conséquence logique de leur vulnérabilité aux chocs et aux blessures. Les personnes âgées n'ont pas plus d'accidents que les autres classes d'âge mais elles survivent moins bien à un même type de lésion.

Les conducteurs âgés ne provoquent pas plus d'accidents que la moyenne des automobilistes. En effet, bien souvent, ils compensent la baisse de leurs capacités en roulant moins vite et en évitant de conduire

dans des conditions difficiles. Au-delà de 70-80 ans, on observe néanmoins une hausse du risque par kilomètre parcouru.

Les effets du vieillissement sur l'aptitude à conduire

L'acuité visuelle diminue à partir de 50 ans pour atteindre 7/10 à 70 ans et 5-6/10 à 85 ans. Le champ visuel rétrécit à partir de 50 ans par rétrécissement concentrique.

La luminosité, les contrastes et les couleurs se modifient.

Au-delà de 70 ans, il faut au moins cinq fois plus de lumière pour voir de la même façon qu'à 20 ans.

Par ailleurs, le temps d'adaptation aux conditions de mauvaise visibilité ou de nuit augmente.

Avec l'âge, la qualité de l'audition faiblit : environ 30 % des personnes sont malentendantes à 65 ans. Le discernement de certains sons diminue et leur origine est plus difficile à localiser.

Les performances psychiques, sensorielles et motrices diminuent avec l'âge : cela se traduit par un allongement du temps nécessaire pour saisir et assimiler les informations et par des temps de réaction plus longs, une prise de

conscience plus tardive des dangers et des réponses plus lentes en termes de freinage et de prise de décision.

Les maladies deviennent plus fréquentes avec l'âge : leurs symptômes perturbent la conduite. C'est le cas de certaines hypertensions artérielles, de certains diabètes et des troubles du système cardiaque.

La maladie d'Alzheimer, par exemple, dans la phase précoce non diagnostiquée, peut entraîner des accidents spectaculaires.

Par ailleurs, des pathologies telles que l'arthrose et autres rhumatismes entravent les gestes et les mouvements nécessaires pour agir correctement sur les commandes du véhicule.

Certains médicaments peuvent être incompatibles avec la conduite : sur 9000 spécialités pharmaceutiques commercialisées en France, entre 1500 et 1700 présentent à des degrés divers des risques pour la conduite.

Parmi les plus courantes, il faut citer les tranquillisants, les somnifères et les antidépresseurs, certains médicaments pour le cœur, contre la toux, les rhumes, les douleurs, les rhumatismes. Dans la majorité des cas, il s'agit d'effets sur la vigilance mais aussi sur la vision, la coordination des mouvements, le comportement (*attention, il existe des pictogrammes d'avertissement sur les boîtes*).



Les seniors et les carrefours

Les conducteurs âgés ont plus d'accidents dans une intersection, lors d'un changement de direction ou d'une insertion dans la circulation. Ces situations correspondent en effet à des moments qui nécessitent une prise de décision rapide et complexe.

Par ailleurs, les accidents des seniors sur carrefour sont plus importants en rase campagne qu'en zone urbaine, probablement en raison des vitesses plus élevées. Le risque d'accident lié aux carrefours augmente dans quatre circonstances : en rase campagne, sur les voies prioritaires, les tourne-à-gauche et les demi-tours.

Des accidents bien typés

Les accidents des seniors sont bien typés : ils surviennent principalement la semaine, de jour, en intersection et avec deux véhicules impliqués.

En parallèle, on remarque que ces accidents sont symétriquement opposés à ceux des jeunes conducteurs qui surviennent le week-end, la nuit, sur une courbe et avec un seul véhicule impliqué.

Ces oppositions reflètent deux modes d'usage de la route et deux styles de vie.

Plus prudents

Les conducteurs âgés sont plus prudents.

Ils évitent la conduite dans les conditions difficiles telles que l'obscurité, les heures de trafic, les zones urbaines, les chaussées glissantes, les longues distances ...

Lorsqu'ils sont impliqués dans un accident, ils tendent à s'en attribuer la cause alors que les jeunes conducteurs ont plutôt tendance à rejeter la responsabilité sur autrui ou sur des facteurs externes.

De même, les prises de risques caractéristiques chez les jeunes ne s'observent plus chez les seniors.

Les vitesses pratiquées par les seniors sont généralement inférieures à celles des conducteurs jeunes ou adultes dans les situations de conduite normales.

L'alcool : lors d'un accident, on enregistre moins souvent d'alcoolémie positive chez les seniors que dans les autres classes d'âge.

Prenez conseil auprès de professionnels

L'avis de votre médecin :

Faites régulièrement contrôler tout ce qui vous permet de conduire en sécurité : vue, ouïe, aptitudes à traiter l'information à rester vigilant ...

Surtout, n'oubliez pas de l'interroger sur l'effet des médicaments que vous prenez.

L'aide d'un professionnel de la conduite :

Si vous commencez à ne plus vous sentir tout à fait à l'aise au volant, reprenez quelques leçons de conduite avec un moniteur d'auto-école ou mieux encore, suivez un stage de recyclage ...

Jusqu'à présent, les stages de conduite s'adressaient aux jeunes et aux délinquants de la route.

Depuis peu, la sécurité routière propose aux seniors d'effectuer des stages de « recyclage » ou de suivre quelques leçons à l'auto-école.

Affectivement attachés à la voiture, les seniors sont conscients que ce moyen de transport améliore leur qualité de vie et participe à leur mobilité.

Leur objectif est donc de rester « un senior actif au volant » et de conduire longtemps en toute sécurité. Une priorité qui nécessite de réactualiser ses connaissances et de réfléchir à son comportement sur la route. Bilan de santé pour la vue, l'ouïe, les réflexes et stages de conduite sont les moyens mis en œuvre.

Se renseigner auprès de sa mairie, son centre communal d'actions sociales, son assurance, sa mutuelle ou les comités départementaux de l'association prévention routière qui organisent ces stages.

Partout en France, des sociétés créent des stages de prévention sur circuit pour faire vivre au conducteur des situations difficiles.

Ses capacités sont estimées et améliorées. Au-delà de 80 ans, il est préconisé de réaliser un stage de prévention par an.

Comment ça se passe ailleurs ?

- en Espagne, les plus de 65 ans ne peuvent plus passer le permis de conduire ;
- en Finlande, sauf avis médical contraire, le permis de conduire est retiré à 70 ans ;
- en Irlande, Norvège, Suisse, Danemark, sont obligatoires les contrôles médicaux et stages de recyclage ;
- en Angleterre, dès 70 ans, le permis est renouvelé pour une période de 3 ans, avec contrôle médical ;

- en Allemagne, des cours de recyclage gratuits sont proposés aux seniors.



Evitez les situations difficiles

Conduire de nuit :

Une vision déficiente augmente les risques, ne serait-ce qu'en raison de l'éblouissement et de la fatigue que cela entraîne.

De même, évitez d'affronter la route par mauvais temps (pluie, brouillard, neige).

Les grands départs :

Arrangez-vous pour programmer votre départ bien avant ou après la foule et fuyez les itinéraires chargés.

Préparez bien votre trajet, les hésitations peuvent être à l'origine d'accidents.

Enfin, ne vous imposez pas des étapes trop longues.

Les secteurs complexes :

Evitez autant que possible les nœuds autoroutiers à la périphérie des grandes métropoles ou sinon essayez de vous familiariser avec eux (dans la voiture d'un autre conducteur).

Les « tourne-à-gauche » :

Signalez votre intention par le clignotant.

Si vous devez laisser passer les véhicules qui viennent en face, activez vos feux « stop » pour bien signaler aux véhicules suiveurs que vous êtes arrêté.

Regardez dans les rétroviseurs avant de vous positionner.

Redoublez de prudence

Le respect des distances :

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.

Comment conduire longtemps

Pour les seniors, conduire équivaut à garder son autonomie le plus longtemps possible.

C'est pourquoi il est important de mettre tous les atouts de son côté pour conduire le plus longtemps possible. Pour cela, il faut :

- entretenir son habitude de conduite : ne pas réserver sa conduite pour des moments particuliers (week-end ...), effectuer des trajets variés ;
- s'entretenir physiquement : 30 minutes d'activité physique par jour pour travailler la mobilité notamment ;
- maintenir ses capacités psychiques, intellectuelles et cognitives : lire, écrire, mémoriser, être attentif ... ;
- être à l'écoute de soi-même : troubles de l'audition, vision altérée ...

Les accessoires qui facilitent la conduite

- surfaces vitrées étendues
- données essentielles écrites en gros sur le tableau de bord
- boîte de vitesses automatique
- limiteur de vitesse
- siège agrémenté de coussin adapté aux besoins des seniors
- volant ergonomique

Y a-t-il un âge pour lâcher le volant ?

L'âge à risques s'amorce à partir de 70 ans. Même si l'on n'est pas « vieux » à cet âge, il est nécessaire de garder à l'esprit que la conduite exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. D'ailleurs, dans de nombreux pays est associé au

renouvellement du permis de conduire un examen médical à partir de 65/70 ans. En France, cela n'existe pas, il faut que chacun prenne ses responsabilités.



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 ...

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 ou vers la commission médicale des permis de conduire.

Privilégiez 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.).

LES CONTRE INDICATIONS :

Des experts ont dressé une liste de contre indications médicales absolues :

- démences avérées dont Alzheimer
- psychoses aiguës
- anomalies appareil ORL
- dépendance à l'alcool ou aux drogues
- somnolence excessive
- troubles neurologiques majeurs
- insuffisance cardiaque à un stade avancé
- cardiopathies obstructives
- acuité visuelle < 5/10e
- certains médicaments favorise l'endormissement (un pictogramme existe sur les boîtes).



Ces trois nouveaux pictogrammes de couleurs différentes signalent aux usagers si la prise du médicament nécessite, lors de la conduite d'un véhicule, de simples précautions d'emploi, l'avis d'un professionnel de santé ou encore s'il est totalement déconseillé de prendre le volant.

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.*

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

➤ *La moitié des accidents liés à la fatigue surviennent sur des trajets de moins de 2 heures.*

➤ *Sur les 9000 spécialités pharmaceutiques commercialisées en France, entre 1500 et 1700 présentent, à des degrés divers, des risques pour la conduite.*

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

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

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

➤ *Code de la route : normes acuité visuelle : au moins 5/10e pour les 2 yeux ensemble . Le champ visuel horizontal des 2 yeux doit être au moins de 120°.*

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

➤ *Alcool : à partir de 0,8g/l dans le sang, il risque jusqu'à 2 ans de prison, 4500€ d'amende et retrait de permis.*

➤ *des aménagements de permis sont possibles : la commission médicale peut, au vu des résultats de l'examen médical, décider d'aménager votre permis.*

Quelques sites utiles :

www.preventionroutiere.asso.fr

www.securiteroutiere.gouv.fr

Source : Prévention Routière – Site de la Sécurité Routière