



CONDUCTEUR DE 65 ANS ET PLUS

Évaluez vos capacités à conduire

CONDUCTEUR DE 65 ANS ET PLUS ? ÉVALUEZ VOS CAPACITÉS À CONDUIRE

En 2030, plus de 25 % des automobilistes auront plus de 65 ans. Se déplacer en voiture est et reste important pour les conducteurs de 65 ans et plus qui souhaitent préserver leur autonomie personnelle et leur santé mentale. L'objectif principal de cette brochure est donc de vous permettre de continuer à conduire le plus longtemps possible, en toute sécurité.

Changements liés à l'âge

L'âge n'est pas le seul indicateur d'habileté à la conduite. Certaines compétences nécessaires à une conduite sûre déclinent toutefois au fil du temps : la vue, les réflexes, la souplesse, l'ouïe... Vous commencez, vous aussi, à ressentir certains de ces changements naturels liés à l'âge ? Adaptez votre mode de conduite pour continuer à conduire en toute sécurité. L'essentiel est de (re)connaître vos propres limites et de connaître les mesures à prendre pour continuer à vous déplacer en toute sécurité.

Combiner des tâches complexes au volant

Vous n'imaginez pas tout ce que vous faites quand vous prenez le volant ! Vous coordonnez vos mains, vos pieds, vos yeux, vos oreilles... et vous devez simultanément bien réagir à ce que vous voyez, entendez et ressentez. En fonction des autres véhicules et usagers, des panneaux de signalisation et signaux routiers, de l'état de la route et des possibilités de votre voiture, vous devez décider rapidement et agir en freinant, en manœuvrant, en accélérant, voire en combinant ces gestes.

Les conducteurs seniors plus vulnérables que les jeunes conducteurs

Vous êtes conducteur senior ? Vous ne manquez certes pas d'expérience au volant : une qualité essentielle sur le plan de la sécurité. Les conducteurs plus âgés adaptent, en effet, généralement mieux leur comportement de conduite en évitant de rouler la nuit ou lorsqu'il pleut, par exemple. Ils commettent moins d'excès de vitesse et utilisent moins leur téléphone au volant. En revanche, les conducteurs plus âgés sont plus vulnérables aux blessures en cas d'accident. Une étude montre ainsi que le risque accru d'accidents graves pour les conducteurs seniors est principalement dû à leur plus grande vulnérabilité. Un accident qui ne provoquerait « que » des blessures



légères chez un automobiliste plus jeune peut causer de graves lésions chez les conducteurs seniors, voire leur décès en cas de complications. Conclusion ? En cas d'accident, vous courez vraisemblablement plus de risques de subir des lésions graves qu'un jeune conducteur. D'où l'importance de prendre des mesures préventives pour réduire le risque d'accident !

Évaluez votre habileté à conduire en toute sécurité

Le questionnaire proposé dans cette brochure¹ vous aidera à évaluer votre habileté à conduire en toute sécurité. En fonction du résultat obtenu, vous vous ferez une première idée du risque plus ou moins élevé que vous courez lorsque vous passez au volant. Répondez aux 15 questions le plus honnêtement possible. Utilisez ensuite le guide de cotation pour calculer votre score et identifier vos forces et faiblesses.

Vous pouvez retrouver le questionnaire ainsi que toutes les informations qui s'y rapportent sur le site web : www.senior-test.be. Si vous complétez le questionnaire en ligne, votre score de risque sera automatiquement calculé.

¹ Attention: le questionnaire repris dans cette brochure peut vous aider à prendre conscience de vos capacités et limites en matière de conduite mais ne fournit pas d'informations concluantes sur votre aptitude à la conduite. Le questionnaire ne peut en aucun cas remplacer une évaluation de la capacité à conduire ou une évaluation clinique de l'aptitude à la conduite.

INSTRUCTIONS: Pour chacune des 15 questions suivantes, cochez le symbole qui correspond à la réponse qui vous décrit le mieux en tant que conducteur. Soyez attentif aux trois catégories de réponse possibles.

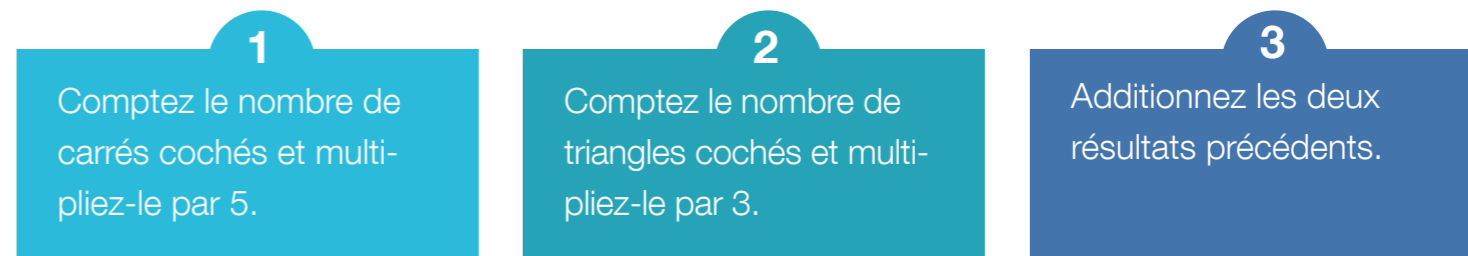
	Jamais ou presque jamais	Parfois	Toujours ou presque toujours
1. Je mets mon clignotant et je regarde derrière et à côté de moi lorsque je change de bande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. Je boucle ma ceinture de sécurité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. J'essaie de rester informé(e) des changements des lois et des règles de circulation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4. Les carrefours me stressent, car il faut être attentif à une foule de choses, dans toutes les directions.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je trouve difficile de savoir à quel moment s'insérer dans la circulation sur une autoroute à forte densité de trafic.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je pense que mes réactions sont plus lentes qu'auparavant dans des situations de trafic dangereuses.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Le fait d'être vraiment contrarié(e) a un effet sur ma conduite.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mes pensées vagabondent lorsque je suis au volant.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Certaines situations de trafic me mettent en colère.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je fais régulièrement contrôler ma vue pour qu'elle reste la meilleure possible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11. Je vérifie avec mon médecin ou mon pharmacien l'impact que peuvent avoir les médicaments que je prends sur mon habilité à conduire. (Si vous ne prenez pas de médicaments, passez cette question.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
12. J'essaie de rester informé(e) de l'actualité en matière de santé et de bien-être.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
13. Mes enfants, d'autres membres de la famille ou des amis ont fait part de leur inquiétude quant à mes capacités à conduire.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Aucun	Un ou deux	Trois ou plus
14. Combien de contraventions, d'avertissements ou de « discussions » avec des agents de police avez-vous eus, ces deux dernières années ?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dans combien d'accidents (graves ou légers) avez-vous été impliqué(e) au cours des deux dernières années ?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Attention : nouvelles catégories de réponse !

14. Combien de contraventions, d'avertissements ou de « discussions » avec des agents de police avez-vous eus, ces deux dernières années ?
15. Dans combien d'accidents (graves ou légers) avez-vous été impliqué(e) au cours des deux dernières années ?

CALCULEZ ET INTERPRETEZ VOTRE SCORE

Calculez votre score en 3 étapes



Interprétez votre score

VOTRE SCORE EST DE _____

De manière générale, les carrés que vous avez cochés dans le questionnaire traduisent un comportement dangereux à revoir sans tarder. Un triangle coché indique un comportement dangereux ou en passe de le devenir si vous ne tentez pas d'y remédier. Les cercles, quant à eux, signalent que vous faites ce que vous êtes censé faire (et censé continuer à faire) en tant que conducteur prudent.

0 à 15	<p>Feu vert ! Vous savez ce qu'implique une conduite prudente et vous mettez vos connaissances en pratique. Lisez comment devenir un conducteur encore plus prudent dans la suite de cette brochure.</p>
16 à 34	<p>Attention ! Vous adoptez certains comportements qui doivent être améliorés pour garantir votre sécurité. Lisez comment améliorer votre comportement au volant dans la suite de cette brochure. Vous pouvez également demander conseil à votre médecin de famille.</p>
35 ou plus	<p>STOP ! Vous adoptez trop de comportements dangereux au volant et vous pourriez représenter un danger pour vous-même et pour les autres. Réfléchissez aux questions pour lesquelles vous avez coché des carrés ou des triangles. Lisez comment remédier à ces problèmes dans la suite de cette brochure. Prenez également contact avec votre médecin de famille afin de discuter de ces résultats.</p>

Attention à l'interprétation de votre score !

Le résultat obtenu est fondé sur vos réponses à un nombre limité de questions. Un bilan complet de votre habilité à la conduite nécessiterait bien plus de questions, des examens complémentaires (médicaux, physiques et psychologiques) et éventuellement un examen de conduite pratique. Votre résultat vous donne néanmoins une indication quant à la sécurité de votre comportement au volant. Plus votre score est faible, moins vous avez du souci à vous faire. Plus votre score est élevé, plus vous devez vous inquiéter.

SUGGESTIONS POUR VOUS AMÉLIORER

1

Je mets mon clignotant et je regarde derrière et à côté de moi lorsque je change de bande

Pour éviter de heurter une autre voiture lorsque vous changez de bande, vous veillez à bien regarder dans les rétroviseurs intérieur et extérieurs. Vous regardez aussi derrière et à côté de vous (par-dessus votre épaule) pour couvrir les angles morts et vous utilisez correctement les clignotants avant d'effectuer votre manœuvre.

Mais pourquoi ne le faites-vous pas systématiquement ? Peut-être par simple oubli... Des études montrent que les conducteurs oublient souvent in-

consciemment de regarder derrière eux (par-dessus leur épaule) avant de changer de bande ou de reculer. La plupart des manœuvres de conduite deviennent, en effet, des habitudes. Nous prenons alors moins conscience de nos actes, surtout si nous n'avons plus eu d'accident depuis longtemps.

Par ailleurs, beaucoup de conducteurs seniors ne jettent plus de coup d'œil par-dessus leur épaule en raison d'une mobilité réduite au niveau du cou. Vous souffrez d'arthrite ? Vous savez alors à quel point un coup d'œil rapide vers l'arrière peut être douloureux.

Vous éprouvez des difficultés à tourner la tête pour regarder par-dessus votre épaule afin de contrôler le trafic ? Voici quelques conseils :

- Lorsque c'est possible, faites-vous accompagner d'une autre personne. Son rôle ? Jouer le copilote.
- Consultez votre médecin pour savoir comment améliorer votre souplesse, avec des médicaments ou par l'exercice. Des séances de kinésithérapie, par exemple, peuvent retarder les conséquences du vieillissement.



- Soyez bien conscient de votre comportement routier et forcez-vous à toujours regarder derrière et à côté de vous avant de changer de bande de circulation.
- Installez des rétroviseurs panoramiques à l'intérieur et à l'extérieur de votre voiture pour réduire les angles morts. Vous pouvez en trouver dans des magasins spécialisés dans la vente d'équipements automobiles. Apprenez à vous en servir correctement : s'ils sont équipés d'un verre convexe, les objets peuvent vous sembler plus petits et plus éloignés qu'ils ne le sont en réalité. Mais continuez toujours à bien regarder en arrière et autour de vous avant de changer de bande.

2



Je boucle ma ceinture de sécurité

Le port de la ceinture de sécurité est légalement obligatoire et divise par deux le risque de décès en cas d'accident grave. Bouclez donc toujours votre ceinture de sécurité, même pour de courtes distances et même si votre voiture est équipée d'airbags.

Pour une protection optimale, veillez à porter correctement votre ceinture de sécurité. Autrement dit ?

- Le haut de la sangle couvre votre épaule et ne se situe pas trop près du cou.
- La partie inférieure de la sangle couvre le haut de vos cuisses et repose sur vos hanches.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas de jeu entre les sangles et votre corps : vous resterez ainsi bien en place sur votre siège en cas de chocs violents.

En portant correctement votre ceinture, vous pourrez éviter de graves lésions en cas d'accident.

Vous souhaitez plus de renseignements et des informations pratiques sur l'utilisation de la ceinture ? Consultez le dépliant « La ceinture, le bon réflexe ! ». Vous pouvez le commander par téléphone au 02/244.15.11 ou le télécharger sur www.ibsr.be.

Quelques mesures à respecter pour augmenter vos chances de survie dans un accident ou réduire la gravité de vos blessures :

- Prenez l'habitude de toujours porter convenablement votre ceinture de sécurité, c'est à dire au-dessus de votre épaule et de votre poitrine et en haut de vos cuisses.
- Votre ceinture est inconfortable ou vous ne parvenez pas à l'attacher convenablement ? Essayez d'adapter la hauteur. De nombreuses voitures disposent de ceintures réglables au niveau de l'épaule, mais vous pouvez aussi acheter des dispositifs qui améliorent le réglage de votre ceinture. Renseignez-vous dans un magasin médical ou dans un magasin spécialisé dans la vente d'équipements automobiles. N'hésitez pas à faire appel à un mécanicien agréé pour apporter les modifications nécessaires !
- Si votre voiture n'est pas équipée d'un système qui vous rappelle automatiquement de boucler votre ceinture, placez un mémo sur votre tableau de bord ou votre pare-soleil. Indiquez à vos passagers qu'ils doivent aussi s'attacher. Ils sont, en effet, responsables de leur propre sécurité s'ils ont plus de 12 ans et se verront infliger une amende s'ils ne portent pas la ceinture.

3

J'essaie de rester informé des changements des lois et des règles de circulation

Il est crucial que vous restiez au courant de tous les changements au niveau de l'infrastructure routière, comme la construction de nouvelles routes, l'installation de nouveaux feux de signalisation ou la conversion de carrefours en ronds-points. Ce type de changement survient en effet fréquemment.

Veillez aussi à bien connaître les signaux et symboles routiers. Cela peut vous aider, surtout si votre vue diminue. Il suffit de savoir ce que signifie la forme d'un panneau, pour parfois anticiper son message. Un exemple ? Les panneaux triangulaires et rouges annoncent un danger, les panneaux ronds et rouges indiquent une interdiction et les panneaux ronds et bleus indiquent une obligation. De plus, si vous connaissez déjà les lieux et savez ce qui vous y attend, vous pourrez prendre rapidement une décision sans hésitation et sans incertitude.

Vous souhaitez plus de renseignements sur les panneaux de signalisation ? Consultez la brochure « Les signaux routiers... comment s'en sortir ? ». Vous pouvez la commander au 02/244.15.11 ou la télécharger sur www.ibsr.be.

Pour circuler en sécurité, veillez à bien comprendre les règles, les signaux et les symboles liés à la circulation. Voici quelques conseils pour vous tenir informé de manière optimale :

- Contactez une auto-école ou cherchez sur Internet les règles en matière de circulation (ex. www.code-de-la-route.be). Vous pouvez aussi vous procurer des manuels et des exercices sur la formation théorique à la conduite pour le permis B en librairie et sur différents sites Internet (ex. : www.ibsr.be - www.vab.be).
- Suivez un cours ou un atelier pour rafraîchir vos connaissances théoriques en matière de circulation et être informé des derniers changements de réglementation. Renseignez-vous pour savoir s'il existe des initiatives locales, par exemple dans votre commune ou consultez l'offre d'organismes spécialisés (ex. : auto-écoles et mutualités).
- Consultez vos journaux locaux pour prendre connaissance des éventuels changements provisoires apportés à l'infrastructure routière et au trafic (par exemple en raison de travaux routiers). L'idéal pour être bien préparé et éviter le stress de l'inconnu !

4

Les carrefours me stressent, car il faut être attentif à une foule de choses, dans toutes les directions

Les carrefours nécessitent une attention particulière. Vous devez interagir avec d'autres usagers (conducteurs, cyclistes, piétons, etc.), mais il n'est pas toujours facile d'anticiper correctement leurs mouvements et décisions. Les accidents aux carrefours sont fréquents chez les conducteurs âgés, surtout lorsqu'il s'agit de tourner à gauche.

Évaluez minutieusement votre habileté en matière de conduite. En quoi les carrefours vous posent-ils un problème ? Vous avez du mal à traiter toutes les informations suffisamment rapidement ? Vous n'êtes

pas sûr de la manière de positionner votre voiture lorsque vous voulez tourner à gauche ou à droite ? Vous éprouvez des difficultés à tourner le volant à cause de l'arthrite ou d'autres problèmes physiques ? Vous évaluez difficilement la vitesse des véhicules circulant en sens inverse ? Le fait de vous poser ces questions peut parfois vous apporter les solutions que vous recherchez.

Vous éprouvez des difficultés aux carrefours ? Voici quelques conseils pour vous simplifier la vie :

- Suivez quelques leçons de conduite ou un cours de remise à niveau, par exemple dans une auto-école ou par le biais de votre mutualité. Vous y recevrez des conseils professionnels pour améliorer votre comportement routier. De quoi retrouver votre confiance au volant, notamment pour traverser correctement un carrefour.
- Un ou deux carrefours sur votre trajet habituel vous posent des problèmes spécifiques ? Étudiez-les lorsque vous êtes à pied. Observez les problèmes rencontrés par les autres conducteurs et regardez comment les feux de signalisation sont coordonnés pour les conducteurs et les piétons. Vous identifierez ainsi à l'avance les problèmes les plus fréquents et saurez comment les aborder lorsqu'ils se présenteront. Ce type d'analyse pourra même vous aider à aborder d'autres carrefours.

- Préparez vos itinéraires de façon à éviter les carrefours fréquentés ou passez-y à des heures où le trafic est moins dense. Planifiez un itinéraire alternatif pour éviter de devoir tourner à gauche aux carrefours fréquentés.
- Il est parfois difficile d'évaluer correctement la distance qui nous sépare des véhicules en approche lorsque l'on tourne à gauche. Ils se trouvent souvent beaucoup plus près et arrivent beaucoup plus vite que vous l'imaginez. Vous n'êtes pas sûr de vous ? Mieux vaut attendre. Et si cette manœuvre vous semble trop difficile, tournez à gauche ailleurs, à un endroit plus simple.
- Optez pour une boîte de vitesses automatique, pour des vitres de voiture plus grandes qui n'entravent pas votre champ de vision, etc. Vous pourrez plus facilement vous concentrer pleinement sur le trafic. Évitez surtout de suspendre à vos vitres des objets qui pourraient obstruer la vue.
- Les ronds-points sont parfois perçus comme problématiques. Pour vous engager dans un rond-point : NE mettez PAS votre clignotant et cédez la priorité aux usagers qui s'y trouvent déjà. Une fois dans le rond-point : vous pouvez rouler à gauche, mais il est souvent plus facile de rester sur la bande de droite pour ne pas devoir changer de bande en quittant le rond-point. Lorsque vous quittez le rond-point : vous DEVEZ utiliser votre clignotant. N'oubliez pas de céder la priorité aux piétons qui traversent et aux cyclistes qui circulent sur la piste cyclable lorsque vous rentrez dans un rond-point ou que vous en sortez. Ces usagers faibles ont toujours la priorité.
- Même si certains conducteurs préfèrent éviter les ronds-points, cette infrastructure routière est en réalité souvent plus facile qu'un itinéraire sans feux de signalisation lorsque vous devez tourner à gauche. En effet, le rythme de circulation sur un rond-point est plus faible et le trafic ne provient que d'une seule direction. Vous ratez votre sortie ? Aucun souci : il vous suffit de refaire un tour.

5

Je trouve difficile de savoir à quel moment s'insérer dans la circulation sur une autoroute à forte densité de trafic

Beaucoup de conducteurs éprouvent un sentiment d'insécurité et de nervosité au moment de monter sur une autoroute au trafic dense. Si vous habitez à proximité d'une autoroute que vous empruntez fréquemment, vous avez sans doute suffisamment d'expérience pour vous engager en toute confiance. Si, au contraire, vous les utilisez rarement, voire jamais, vous pouvez éprouver une certaine angoisse face à « l'inconnu ».

La vitesse du trafic et la quantité de voitures sur autoroute vous posent problème ? Pensez alors à améliorer vos compétences en matière de conduite pour pouvoir à nouveau emprunter les autoroutes avec plus de confiance.

Quelques suggestions pour améliorer vos compétences sur autoroute :

- Lorsque vous montez sur une autoroute au trafic dense, utilisez le clignotant gauche et accélérez pendant votre montée jusqu'à ce que vous rouliez presque aussi vite que les véhicules sur la bande de droite. Si nécessaire, utilisez la bande d'accès sur toute sa longueur. Jetez un œil dans vos rétroviseurs pour voir s'il y a suffisamment de place entre deux véhicules. Insérez-vous dès que vous voyez que c'est le cas et cédez la priorité aux usagers déjà présents sur l'autoroute.
- Les autoroutes sont des voies rapides : rouler lentement n'est donc pas synonyme de sécurité. Respectez les limitations de vitesse et calquez votre vitesse sur celle des autres usagers en tenant compte des conditions de circulation. L'obligation de rouler à droite est aussi valable sur autoroute. Restez donc sur la bande de droite et ne changez que lorsque c'est vraiment nécessaire, par exemple pour dépasser ou pour mettre le cap sur une certaine direction. Enfin, sachez que la vitesse minimale sur autoroute, dans des conditions de trafic et atmosphériques normales, est de 70 km/h.

- Vous vous sentez apte à rouler sur autoroute, mais vous voulez améliorer vos compétences ? Demandez à d'autres conducteurs expérimentés en qui vous avez confiance de vous accompagner et de vous indiquer ce qu'il convient de faire et de ne pas faire. Par la suite, exercez-vous lorsque le trafic est moins dense.
- Vous êtes mal à l'aise sur les autoroutes à un point tel que vous vous sentez en danger ? Essayez de les éviter. Il existe toujours un itinéraire alternatif. Vous êtes le mieux à même de déterminer si les autoroutes sont sûres pour vous.



6

Je pense que mes réactions sont plus lentes qu'auparavant dans des situations de trafic dangereuses

Les fonctions intellectuelles d'une personne en bonne santé demeurent intactes jusqu'à un âge élevé. L'assimilation et le traitement des informations peuvent, cependant, prendre plus de temps. Résultat ? Un temps de réaction plus long et une diminution des réflexes. Dans des situations d'urgence ou de trafic complexes, les seniors ressentent plus vite leurs limites et ont plus de mal à compenser les erreurs commises par les autres usagers.

Même si les situations d'urgence et de danger sont relativement rares, il est essentiel d'y réagir rapidement et prudemment, ce qui requiert diverses compétences pointues. Il vous faut à la fois identifier le danger, observer les usagers en approche ou de passage, évaluer leur vitesse et leur trajectoire, suivre les signaux routiers, maîtriser votre véhicule, décider de l'action nécessaire et agir adéquatement. Or, les conducteurs plus âgés peuvent éprouver des difficultés à intégrer simultanément des informations provenant de différentes sources et leur temps de réaction peut s'avérer dangereusement long face aux situations d'urgence sur la route.

Que faire pour améliorer vos compétences dans des situations d'urgence ?

- Continuez à rouler en voiture et à faire des trajets divers pour maintenir une attitude anticipative et défensive au volant. Roulez un peu plus lentement, maintenez une distance suffisante avec le véhicule qui vous précède et planifiez votre itinéraire au préalable.
- Évitez, dans la mesure du possible, de rouler lorsque le trafic est saturé, d'emprunter des routes à forte densité (heures de pointe) et de vous trouver dans des situations de trafic complexes. De même, évitez autant que possible de vous laisser distraire pendant la conduite (ex. : téléphoner avec un kit mains libres).
- Évitez de conduire si vous êtes fatigué ou malade et surtout si vous avez consommé de l'alcool.



- Soignez votre forme physique et mentale. Faites du sport pour entretenir ou augmenter votre force musculaire et la souplesse de vos articulations. Entretenez-vous toujours avec votre médecin avant d'entreprendre une activité physique intense.
- Vous manquez cruellement de souplesse et de force musculaire ? Consultez votre médecin pour un traitement médical, physique ou chirurgical. Les anti-inflammatoires et autres interventions chirurgicales peuvent suffisamment pallier les carences physiques et vous permettre de conduire à nouveau en toute sécurité. Mais les anti-inflammatoires peuvent aussi présenter des effets secondaires, notamment un risque d'étourdissement ou de somnolence. Si c'est le cas, vous ne pouvez pas conduire.
- Vous pouvez aussi contacter le CARA pour équiper votre voiture de dispositifs conçus pour compenser la perte de souplesse et de force musculaire. Ils pourront également vous apprendre comment les utiliser. Lors de votre prochain achat, veillez à ce que votre voiture dispose d'une direction assistée, d'une assistance au freinage, d'un réglage automatique des sièges et d'autres options pour mieux maîtriser votre véhicule. L'utilisation d'une boîte de vitesses automatique (au lieu d'une boîte manuelle) réduit également les manipulations multiples lors de la conduite et vous permet d'être plus attentif à d'autres aspects dans la circulation.

7

Le fait d'être vraiment contrarié a un effet sur ma conduite

L'âge, l'expérience et la santé mentale vous aident à être un meilleur conducteur. Et pourtant... Une émotion intense peut parfois vous distraire de votre conduite. Les seniors ont, en moyenne, un temps de réaction plus long. Il est donc préférable d'éviter qu'un facteur quelconque puisse encore le rallonger. Un instant d'inattention suffit pour avoir un accident de la route.

Quelques mesures à prendre pour réduire l'impact de vos émotions sur votre conduite :

- Prendre conscience de vos émotions est la première étape pour arriver à les maîtriser. La seconde étape consiste à les gérer efficacement. Si vous prenez le volant sous le coup d'une émotion (joie ou colère), vous ne serez probablement pas suffisamment attentif à votre conduite, ce qui peut engendrer les problèmes.
- Vous sentez que vous êtes en proie à de vives émotions ? Retardez votre déplacement jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme.

8

Mes pensées vagabondent lorsque je suis au volant

La conduite est une tâche complexe et exigeante. Elle requiert une concentration continue. Même de petits moments d'inattention peuvent être dangereux. Tout le monde peut être distrait à un moment ou l'autre, mais lorsque vous prenez le volant, la conduite doit être votre principale préoccupation.

Vous avez certainement déjà vu des automobilistes tenir une conversation animée ou téléphoner avec leur téléphone portable et vous avez remarqué à quel point ces comportements influent sur leur conduite (ils conduisent de manière saccadée ou dévient de leur bande de circulation). D'autres conducteurs boivent du café, se recoiffent ou lisent le journal tout en conduisant. Dans des situations d'urgence, il est possible que ces conducteurs inattentifs ne soient pas capables d'agir à temps pour éviter le pire.

La seule manière de garder un contrôle total ? Concentrez-vous pleinement sur votre conduite. Les personnes âgées ont, en moyenne, un temps de réaction plus élevé et sont moins à même d'accomplir deux tâches simultanément. Évitez donc tout élément perturbateur et accordez à votre conduite toute l'attention qu'elle mérite. Vous gagnerez ainsi de précieuses secondes pour réagir en cas d'urgence.

Quelques moyens pour éviter que vos pensées ne s'égarent :

- Considérez la conduite comme une tâche complexe et accordez-lui toute votre attention.
- Si vous vous surprenez à rêvasser ou à être distrait pendant la conduite, tentez de maîtriser la situation.
- Prenez les mesures qui s'imposent pour réduire ou supprimer les sources de distraction que vous pouvez facilement contrôler (comme la radio) mais également celles qui sont plus difficilement contrôlables (comme les émotions par exemple).



9

Certaines situations de trafic me mettent en colère

De nombreuses émotions peuvent susciter la colère au volant : l'énervement face à l'imprudence d'autres usagers, la frustration d'être coincé dans les bouchons, la peur d'arriver en retard, l'irritation vis-à-vis de certaines situations... Cette colère peut ensuite se manifester de diverses manières : coups de klaxon, insultes à l'égard d'autres conducteurs,

queues de poisson, blocage de carrefours... La colère peut aussi être provoquée par des émotions totalement indépendantes du trafic. La conduite fait alors office d'exutoire. Une chose est sûre : toutes ces émotions sont contre-productives.

L'important est de prendre conscience de la manière dont vous exprimez votre colère. Vous remarquez que vous roulez trop vite ou trop lentement ou que vous talonnez quelqu'un « pour lui donner une bonne leçon » ? Arrêtez-vous et demandez-vous si le jeu en vaut la chandelle. Toute personne qui souffre de problèmes cardiaques sait que réagir à la moindre contrariété peut s'avérer dangereux. Et réagir à des situations frustrantes par une conduite agressive peut être tout aussi fatal qu'une crise cardiaque.



Comment rendre la conduite moins stressante et réagir de manière moins émotive ?

- Admettez que la colère ne résoudra pas le problème, mais qu'elle peut, au contraire, provoquer un accident.
- Choisissez d'être un conducteur responsable. Repérez les moments où vous sentez la colère monter en vous et essayez de comprendre pourquoi elle semble prendre des proportions irrationnelles. Demandez-vous : « Pourquoi suis-je fâché ? » Puis essayez de prendre les mesures correctives nécessaires. Gardez votre sang-froid. Dites-vous qu'il vaut mieux arriver en retard que ne pas arriver du tout ou complètement stressé !

- Essayez d'éviter les situations de trafic susceptibles de susciter votre colère. La fluidité du trafic est inversement proportionnelle à la colère et au nombre d'accidents.
- Vous pensez que votre peur du trafic peut se transformer en colère ? Vous vous énervez, car conduire est plus difficile qu'avant ? Renforcez vos compétences et votre confiance en suivant notamment un cours de recyclage ou de remise à niveau via les auto-écoles ou les mutualités par exemple. Préparez bien vos trajets et essayez de ne pas tenir compte des éventuelles réactions des autres. Roulez plus lentement ou attendez plus longtemps avant de vous lancer si vous êtes plus à l'aise de cette façon.

Je fais régulièrement contrôler ma vue pour qu'elle reste la meilleure possible

Sur la route, les conducteurs perçoivent 90 % des informations par les yeux. Il existe donc un lien direct entre une mauvaise vue et une mauvaise conduite. Une déficience visuelle peut retarder votre réaction aux signaux, aux panneaux de signalisation et aux événements liés à la circulation. Résultat ? Une moins bonne conduite et un risque accru d'accident.

Dès l'âge de 45 ans, notre vue régresse : notre champ de vision se réduit et nous pouvons souffrir de presbytie. D'autre part, la vision nocturne ne cesse de décliner au fil du temps. Nos pupilles rétrécissent, nos muscles perdent leur élasticité et notre cristallin s'épaissit et s'opacifie. Un conducteur sexagénaire a ainsi besoin de dix fois plus de lumière qu'un conducteur âgé d'une vingtaine d'années.

Avec l'âge, nous devenons aussi plus sensibles aux éblouissements, ce qui rend la conduite de nuit difficile. Un conducteur de 55 ans a, par exemple, besoin de huit fois plus de temps pour se remettre d'un éblouissement qu'un conducteur de 18 ans.

Par ailleurs, la vision périphérique permet aux conducteurs de capter 98 pour cent de leur communication visuelle. Cette vision sert, entre autres, à nous positionner et à estimer les vitesses pratiquées par les autres usagers. La vision périphérique peut, cependant, fortement se dégrader vers l'âge de 70 ans, ce qui double le risque d'être impliqué dans un accident.

L'âge aidant, la perception des couleurs devient également plus difficile. Pour de nombreuses personnes âgées par exemple, les couleurs rouges perdent leur éclat et certains conducteurs seniors ont besoin de deux fois plus de temps qu'auparavant pour détecter la lumière des feux de signalisation.

Autre faculté visuelle qui décline avec le temps : la perception de la profondeur, soit votre capacité à estimer la distance qui vous sépare d'un véhicule ou d'un objet. Cette faculté est particulièrement importante pour évaluer la vitesse à laquelle les voitures approchent, ce qui contribue aux difficultés que vous pourriez éprouver en tournant à gauche.

Ces troubles de la vision liés à l'âge sont normaux et inévitables. Sachez également que certaines de ces régressions se manifestent très progressivement et sont donc rarement détectées

spontanément. Il est dès lors absolument nécessaire de faire contrôler vos yeux et de porter la correction optique adéquate pour conduire en toute sécurité. Prévoyez un contrôle régulier chez un ophtalmologue pour vous assurer que votre vue est optimale. Les médecins ne peuvent résoudre tous les problèmes de vue, mais ils sont les seuls à pouvoir vous apporter une aide concernant les problèmes corrigibles comme l'acuité visuelle (capacité à voir précisément) et la régression de la vue liée à une maladie.

Certaines de vos affections visuelles ne peuvent pas être rétablies en portant des lunettes ou des lentilles ? Veillez alors à adapter vos habitudes en ne conduisant plus la nuit, par exemple. Votre ophtalmologue décidera si vous répondez aux normes médicales légalement établies à cet égard. Gardez également à l'esprit que ces affections visuelles apparaissent de manière graduelle et qu'elles sont donc difficilement détectables par la personne elle-même.

Quelques conseils pour gérer les déficiences visuelles liées à l'âge :

- Avant tout, faites contrôler régulièrement vos yeux par votre ophtalmologue. Dites-lui que vous n'êtes pas seulement intéressé par un simple test d'acuité visuelle, mais par un examen approfondi qui vous permettra de continuer à conduire en toute sécurité.
- Écoutez les conseils de votre médecin. S'il vous prescrit des lunettes, faites réexaminer vos yeux dès que vous ne voyez plus suffisamment bien. Le médecin peut ainsi s'assurer que les verres vous satisfont encore. Si votre médecin vous conseille une opération de la cataracte, dites-vous qu'il s'agit d'une petite intervention qui peut considérablement améliorer votre vue.
- Sachez que votre vue peut être déficiente, sans même que vous le sachiez. Vous ne vous en rendez compte qu'après avoir porté une bonne correction optique.
- Acceptez les limites de vos « yeux vieillissants » et évitez de conduire la nuit et au crépuscule (l'un des moments les plus dangereux).
- Veillez à une visibilité optimale. Faites en sorte que votre pare-brise et vos phares soient toujours propres.
- N.B. L'ouïe aussi régresse avec les années. Or, le danger est souvent d'abord entendu avant d'être vu. D'où l'importance de soigner nos oreilles qui jouent le rôle de « système d'alarme ». Vous avez le moindre doute ? Rendez-vous chez un médecin spécialisé.

Je vérifie avec mon médecin ou mon pharmacien l'impact que peuvent avoir les médicaments que je prends sur mon habilité à conduire

Ne sous-estimez pas les effets secondaires de nombreux médicaments ! Même si vous faites preuve de prudence à l'égard des effets des médicaments qui nécessitent une prescription, n'oubliez pas que les médicaments en vente libre affectent, eux aussi, votre habilité à conduire. La plupart des médicaments antiallergiques, antigrippaux et antitussifs, a priori inoffensifs, ont un effet apaisant et peuvent entraîner la somnolence, un relâchement de votre concentration et une diminution considérable de vos réflexes de conduite. Certains médicaments affectent même votre capacité de jugement et vous rendent euphorique, voire agressif. Attention : vous n'êtes plus du tout conscient du danger ! D'autres médicaments affectent la vue, perturbent votre capacité de coordination, vous fatiguent ou vous donnent le tournis.

Combiner des médicaments représente un autre danger, car de tels cocktails peuvent avoir des effets secondaires imprévus. Faites donc très attention si vous avez plusieurs médecins et que l'un d'entre eux vous prescrit des médicaments sans savoir ce que l'autre (les autres) vous prescri(ven)t !

Autre « drogue » présentant les mêmes effets : l'alcool. L'alcool affecte fortement l'ensemble de notre organisme, au niveau tant physique que psychologique. Ne buvez surtout pas d'alcool si vous prenez des médicaments. Le fait de combiner alcool et médicaments altère, en effet, votre habilité à conduire. De manière générale, il est plus sûr de totalement vous abstenir d'alcool si vous pensez devoir encore conduire. Sachez, en outre, que la tolérance à l'alcool diminue progressivement avec l'âge et que l'alimentation, l'état d'esprit, la fatigue, les médicaments, l'état de santé général, le poids et la corpulence peuvent avoir une influence sur les effets de l'alcool.

Ayez à l'esprit les conséquences éventuelles de la conduite sous l'influence d'alcool et d'autres substances (médicaments y compris) : accidents, fortes amendes, retrait de votre permis de conduire, peine de prison, sentiments de culpabilité... Si vous prenez le volant après avoir consommé certains médicaments et que vous n'êtes plus en état de conduire, vous commettez

une infraction du 2e degré, sanctionnée par une perception immédiate de 110 euros et pouvant faire l'objet de poursuites ultérieures. En outre, selon l'article 35 de la loi relative à la police de la circulation routière, toute personne conduisant un véhicule en état d'ivresse ou dans un état analogue est punie d'une amende de 1 200 à 12 000 euros et d'une déchéance du droit de conduite de 1 mois à 5 ans, voire à titre définitif.

Enfin, la réglementation concernant le permis de conduire stipule que l'état physique et psychique du conducteur d'un véhicule motorisé doit répondre aux normes médicales minimales. Ainsi, vous n'êtes pas en état de conduire un véhicule si vous prenez des médicaments qui peuvent avoir un effet néfaste sur votre aptitude à la conduite ou si les quantités de médicaments ingérées affectent votre comportement au volant. Tout qui enfreint ces dispositions relatives au permis de conduire est puni d'une amende de 1 200 à 12 000 euros.

Vous souhaitez plus d'informations sur la prise de médicaments et la conduite ? Des conseils pratiques pour conduire en toute sécurité quand vous prenez des médicaments ? Ou un aperçu de la législation en la matière ? Consultez le dépliant « Vous prenez des médicaments ? Prudence au volant ! » Vous pouvez le commander (gratuitement) par téléphone au 02/244.15.11 ou le télécharger sur www.ibsr.be.

La fatigue étant un effet secondaire récurrent provoqué par certains médicaments, n'hésitez pas à consulter le dépliant « Vous conduisez fatigué ? Vous êtes en danger ! » pour obtenir des informations et des conseils sur le sujet. Vous pouvez le commander gratuitement par téléphone au 02/244.15.11 ou le télécharger sur www.ibsr.be.

Quelques mesures à prendre pour vous assurer que les médicaments que vous prenez n'altèrent pas votre habilité à conduire :

- Prenez régulièrement rendez-vous chez votre médecin. Il peut vous éclairer sur les dangers que représente votre état de santé et vous donner des explications sur d'éventuelles contre-indications à certains médicaments et sur leurs effets secondaires. Dites toujours à votre médecin ou à votre pharmacien que vous conduisez un véhicule et informez-le des autres médicaments que vous prenez.

- Si plusieurs médecins vous prescrivent des médicaments, veillez à ce qu'ils soient tous au courant de tous les médicaments que vous prenez, qu'ils soient vendus sur ordonnance ou en vente libre. Quand vous vous rendez chez le médecin, apportez une liste de tous vos médicaments.
- Lisez la notice de tous les médicaments que vous prenez, qu'ils soient vendus sur ordonnance ou en vente libre, pour connaître leurs effets secondaires et leur impact sur votre habilité à conduire. Si nécessaire, demandez les conseils de votre pharmacien. Vous pouvez aussi trouver plus d'informations concernant des médicaments spécifiques et leur influence sur la conduite sur Internet.
- Retenez qu'il faut vous abstenir de consommer des boissons alcoolisées si vous avez l'intention de prendre le volant. Refusez de vous faire conduire par une personne qui a bu ou que vous suspectez d'être sous l'influence d'alcool ou d'un ou plusieurs médicaments.
- Respectez toujours la dose prescrite et le moment indiqué pour la prise de médicaments.
- En cas de doses élevées ou en cas de combinaison de médicaments, tenez compte des conséquences sur votre habilité à conduire dès le début du traitement.
- Cessez au plus vite de conduire si vous ressentez le moindre effet secondaire (sommolence, problèmes de concentration, vertiges, déficiences visuelles, etc.). Faites-le aussi si vous ne constatez rien, mais que vos passagers vous le font remarquer. Écoutez-les.
- Vous prenez des médicaments qui provoquent un état de somnolence ? Conduisez de préférence pendant la journée plutôt que la nuit pour ne pas vous sentir encore plus fatigué. Évitez aussi les longs trajets. Si le voyage dure plus d'une heure, faites de l'auto-stop ou faites régulièrement des pauses.
- Sachez que boire du café n'aide pas à contrecarrer les effets secondaires d'un médicament.

12

J'essaie de rester informé de l'actualité en matière de santé et de bien-être

Votre mode de vie individuel a un effet direct sur votre longévité et sur votre qualité de vie. Il est donc essentiel de manger sainement, de faire du sport et de rendre régulièrement visite à votre médecin. Ces habitudes en matière de santé et de bien-être ont aussi un impact sur votre capacité à conduire plus longtemps en toute sécurité. Pour conserver votre permis de conduire, vous devez effectivement rester alerte et réagir rapidement face aux situations d'urgence. Un mode de vie sain est

le meilleur moyen d'entretenir votre corps et votre esprit pour pouvoir répondre aux exigences d'une conduite prudente.

Cette brochure met l'accent sur l'altération de l'habilité à conduire en raison de l'âge. Les études montrent que la dégradation physique en est la principale cause. Vous pouvez néanmoins freiner cette évolution en améliorant votre condition et en restant en forme.

Un lien étroit est établi entre un mode de vie sain et l'habilité à conduire. En adoptant ce mode de vie, vous aurez plus de contrôle sur votre avenir en tant que conducteur. Comment faire ?

- Surveillez vos habitudes en matière d'hygiène de vie et votre mode de vie. Soyez conscient que c'est vous qui en avez le contrôle et que ce facteur est déterminant pour votre état de santé général et votre habilité à conduire.
- Informez-vous sur les mesures à prendre pour adopter une bonne hygiène de vie et vous permettre ainsi de rouler plus longtemps en toute sécurité. Sachez que la motivation et des exercices physiques réguliers peuvent retarder, voire compenser, la baisse de réactivité liée au vieillissement.
- Soyez conscient de l'importance d'une bonne alimentation, d'une activité physique adaptée et d'exams médicaux réguliers. Renseignez-vous sur les effets des médicaments, des drogues et de l'alcool. Votre médecin peut vous donner des informations à ce sujet et vous indiquer où trouver un complément d'information.

13

Mes enfants, d'autres membres de la famille ou des amis ont fait part de leur inquiétude quant à mes capacités à conduire



Il est difficile d'accepter la critique, mais elle peut être une précieuse source d'information concernant votre habilité à la conduite. Écoutez les commentaires et essayez d'en tenir compte pour vous améliorer. Vous éviterez ainsi des accidents et un éventuel retrait de permis.

Comment écouter les critiques et les commentaires et en tirer des enseignements positifs pour votre conduite ?

- Prêtez une oreille attentive aux commentaires des personnes qui se préoccupent de votre habilité à la conduite. Veillez à ne pas en négliger l'importance par déni. Partez du principe que les remarques ont été formulées pour votre bien.
- Cherchez des solutions pour surmonter les dangers évoqués par votre entourage. Certaines mesures correctives, comme un traitement pour des troubles de la vision ou un cours de remise à niveau (via les auto-écoles et les mutualités par exemple), pourront normalement vous aider.
- Soyez honnête avec vous-même : êtes-vous souvent surpris par une situation de trafic ? Vous arrive-t-il de ne remarquer d'autres usagers qu'au tout dernier moment ? Éprouvez-vous de plus en plus de difficultés à l'approche des carrefours ? Consultez vos réponses aux questions posées dans le questionnaire. Ayez l'humilité d'identifier et de corriger les domaines problématiques spécifiques. Personne n'est jamais trop vieux pour apprendre de nouvelles compétences.
- Commencez à anticiper le jour où vous ne pourrez plus conduire. Grâce à une planification adéquate, vous pourrez préserver votre mobilité, même sans conduire. N'excluez pas les autres modes de transport et essayez-les. Plus vite vous vous y mettez, plus longtemps vous resterez mobile.

14

Combien de contraventions, d'avertissements ou de « discussions » avec des agents de police avez-vous eus, ces deux dernières années ?

Certains automobilistes âgés sont conscients de leurs limites et s'en accommodent. D'autres, par contre, surestiment leurs capacités réelles et n'adaptent pas leur comportement au volant. Ils refusent de céder la priorité, ne respectent pas les signaux et les panneaux de signalisation, franchissent imprudemment des carrefours, changent de bande sans se préoccuper des autres usagers, font des marches arrière dangereuses ou conduisent trop lentement... L'inattention et la gestion d'un trop grand nombre d'informations en une fois semblent être à l'origine de la plupart de ces situations.

Quelques démarches positives à entreprendre si vous avez reçu des contraventions ou des avertissements :

- Analysez la raison pour laquelle vous avez reçu cette contravention ou cet avertissement et déterminez-en la cause réelle. Avez-vous négligé un stop parce que vous étiez distrait ou parce que vous ne l'avez tout simplement pas vu ? Agissez ensuite en conséquence. Cette brochure contient diverses recommandations par rapport à des problèmes spécifiques.
- Considérez cette contravention comme un avertissement. Passez vite à l'action et évitez d'en avoir une nouvelle.

15

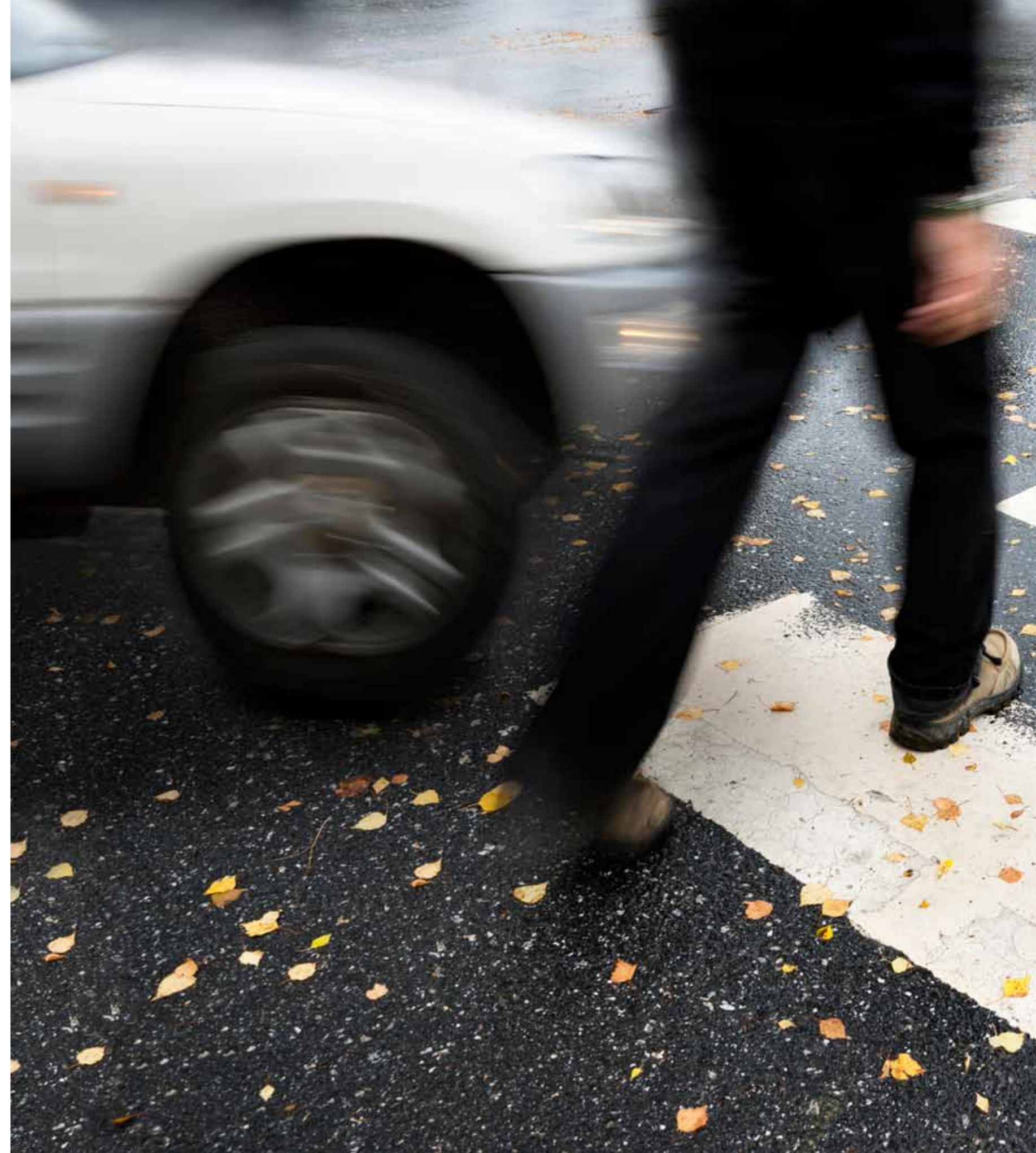
Dans combien d'accidents (graves ou légers) avez-vous été impliqué au cours des deux dernières années ?

Si vous avez déjà eu un accident, vous courez plus de risques d'en avoir un autre. Nier le déclin de ses compétences est le pire ennemi du conducteur âgé. Cela ne fera qu'entretenir un comportement dangereux au volant et empêchera le conducteur d'apprendre de nouvelles et de meilleures façons de conduire. S'il n'est pas corrigé, un comportement dangereux au volant peut tourner à la tragédie.

Sachez aussi que votre assurance peut vous coûter plus cher ou vous être retirée si vous êtes impliqué dans un trop grand nombre d'accidents, même mineurs.

Si vous avez été impliqué dans un accident, agissez immédiatement ! Comment ?

- Suivez un cours de remise à niveau via les auto-écoles et les mutualités, par exemple. Même si vous n'étiez pas en tort dans l'accident, vous apprendrez de précieuses techniques de conduite défensive qui vous aideront à anticiper les accidents et à les éviter.
- Demandez à une personne en qui vous avez confiance de vous accompagner en voiture et de vous faire une remarque si vous oubliez de mettre votre clignotant ou si vous adoptez un comportement dangereux. Il est difficile d'être attentif au trafic et d'évaluer simultanément ses propres compétences. Une évaluation objective est toujours éclairante.
- Si vous avez été impliqué dans un accident la nuit ou par mauvais temps et que vous suspectez ces facteurs d'y avoir contribué, évitez de conduire dans ces conditions ou penchez-vous sur les raisons internes, comme une déficience visuelle.
- Commencez à anticiper le jour où vous ne pourrez plus conduire afin de préserver votre mobilité même après.
- Soyez honnête avec vous-même et prenez vos responsabilités : si vous êtes un danger sur la route, améliorez vos compétences ou cessez de conduire.



Références et liens

- IBSR – Institut Belge pour la Sécurité Routière : Chaussée de Haecht 1405, 1130 Bruxelles.
Site Internet : www.ibsr.be ; Tél. : 02 244 15 11 ; E-mail : info@ibsr.be.
- Shop IBSR : Site Internet : webshop.ibsr.be ; Tél. : 02/244.15.18 ou 02/244.15.27 ;
E-mail : shop@ibsr.be
- CARA – Centre d’Aptitude à la Conduite et d’Adaptation des Véhicules : Chaussée de Haecht 1405, 1130 Bruxelles. Site Internet : ibsr.be/fr/particuliers/cara ; Tél. : 02/244.15.52 ;
E-mail : cara@ibsr.be
- IMOB – Instituut voor Mobiliteit, Universiteit Hasselt : Wetenschapspark gebouw 5, 3590 Diepenbeek. Site Internet : www.uhasselt.be/imob ; Tél. : 011 26 91 11 ;
E-mail : imob@uhasselt.be
- Code de la route : www.code-de-la-route.be

Brochures et dépliants IBSR

- Les seniors sur la route : webshop.ibsr.be
- Les signaux routiers : webshop.ibsr.be
- Les signaux routiers... comment s’en sortir ? : webshop.ibsr.be
- Vous prenez des médicaments ? Prudence au volant ! : webshop.ibsr.be
- Apte à conduire vous aussi ? : webshop.ibsr.be
- Vous conduisez fatigué ? Vous êtes en danger ! : webshop.ibsr.be
- La ceinture, le bon réflexe ! : webshop.ibsr.be
- Un carrefour, ce n’est pas la jungle : webshop.ibsr.be
- Priorité aux piétons : webshop.ibsr.be
- En sécurité à pied ou à vélo, seul ou en groupe : webshop.ibsr.be
- Les cyclistes et le code : webshop.ibsr.be

Offre de possibilités de transport alternatif dans votre région

En Wallonie, le Portail de la Mobilité vous présente les nombreuses initiatives en matière de mobilité : plans communaux et intercommunaux de mobilité, voiture partagée (car-sharing), covoiturage, mesures prises pour favoriser l’utilisation des transports en commun, etc. Découvrez le Portail de la Mobilité sur mobilite.wallonie.be.

Plus d’informations sur l’offre de transport en Flandre et à Bruxelles ? MeerMobiel vous informe des différentes possibilités, qu’il s’agisse notamment des transports en commun (accessibles) ou du transport de porte-à-porte. Cette plateforme centrale d’informations rassemble toutes les informations sur le transport adapté, mais aussi sur vos droits en tant qu’usager, sur les interventions financières éventuelles et sur les développements (politiques) concernant la mobilité accessible. MeerMobiel est joignable au 011/26.50.30 ou via www.meermobiel.be.

Si vous constatez chez vous certains changements naturels liés à l’âge, vous pouvez adapter votre mode de conduite pour continuer à conduire en toute sécurité. Il est crucial de reconnaître vos limites et d’être conscient de toutes les mesures à prendre pour vous déplacer en toute sécurité.

Redaction : Sofie Boets, Ellen Jongen, Ariane Cuenen, Greet De Schrijver, Edith Donders,
Tom Brijs, Mark Tant

Mise en page : Ria De Geyter

Cette brochure a été imprimée en octobre 2014.

Le contenu correspond aux données disponibles à cette date.

Éditeur responsable : IBSR - K. Genoe - Chaussée de Haecht 1405, 1130 Bruxelles

Vous retrouvez le questionnaire ainsi que des informations complémentaires sur notre site web :
www.senior-test.be

D/2014/0779/65

Le contenu de cette brochure se base principalement sur l’information de l’AAA Foundation for Traffic Safety. www.aaafoundation.org

