

L'âge

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



Les effets de l'âge sur la conduite

Avec l'âge, des altérations physiologiques apparaissent inéluctablement. Ces changements, qui portent essentiellement sur la vision, l'ouïe et la motricité, modifient progressivement l'aptitude à la conduite.

- Diminution de l'acuité visuelle :
 - Baisse de la vision de près et de la vision de loin ;
 - Temps d'accommodation plus long entre la vision de près et la vision de loin ;
 - Altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs.
- Rétrécissement du champ visuel.
- Diminution de la résistance à l'éblouissement : Le temps de récupération d'un œil ébloui augmente avec l'âge. Quand il faut 10 secondes à 25 ans, cela peut mettre jusqu'à 2 minutes chez les plus de 40 ans.
- Affaiblissement de la qualité de l'audition : discerner les sons et localiser leur origine est plus difficile.
- Diminution des réflexes : le temps de réaction est plus long.

Adapter son comportement

Avec un minimum d'organisation et une bonne hygiène de vie, il est possible de pallier les déficiences et d'adapter son comportement à ses facultés de conduite.

- Veillez à votre état de santé
- Ayez une pleine conscience de vos capacités. Consultez régulièrement votre médecin généraliste, mais aussi, si nécessaire, un ophtalmologiste. Faites tester votre vue, votre ouïe et vos réflexes.
- Sachez remettre en question votre capacité de conduite : les incidents à répétition peuvent être le signe annonciateur d'un accident plus grave. N'hésitez pas à prendre l'avis de votre entourage.
- Prenez garde aux médicaments incompatibles avec la conduite, et dont l'emballage porte le symbole ci-contre.
- Évitez les sucreries, les aliments riches en graisse et la consommation d'alcool.
- Évitez les longs parcours et les heures de pointe, planifiez vos trajets à l'avance.
- Les soucis et le stress gênent la concentration sur la route. S'il le faut, préférez le train à la voiture.
- La fatigue et le manque de sommeil sont un risque réel. En cas de somnolence, faites une pause d'au moins quinze minutes dès les premiers signes.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES