

Clientèles

# SANTÉ ET SÉCURITÉ DES PERSONNES ÂÎNÉES SUR LA ROUTE

La conduite automobile est une activité complexe pour tout le monde. Avoir une bonne vision, une bonne santé, de bons réflexes, c'est la règle qui s'applique à tous, aux plus jeunes comme aux personnes aînées.

## CONDUIRE APRÈS 75 ANS

Ce n'est pas l'âge d'un conducteur qui détermine sa capacité de conduire, mais son état de santé.

### VOTRE ÉTAT DE SANTÉ A CHANGÉ?

Vous devez informer la SAAQ de tout changement dans votre état de santé dans les 30 jours qui suivent ce changement.

### SI VOUS AVEZ UN PERMIS POUR CONDUIRE UNE AUTOMOBILE, UNE MOTO, UN SCOOTER OU UN TRACTEUR DE FERME...

À l'âge de 75 ans, vous devez déclarer votre état de santé à l'aide du formulaire

Autodéclaration médicale (PDF, 127,2 Ko).

(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/formulaires/autodeclaration-medicale.pdf>). La SAAQ vous fera parvenir une lettre explicative ainsi qu'une copie du formulaire 45 jours avant la date de votre anniversaire de naissance.

À l'âge de 80 ans et tous les deux ans par la suite, vous devez vous soumettre à une évaluation de votre état de santé. La SAAQ vous fera parvenir une lettre explicative avec les formulaires à faire remplir et signer par les professionnels de la santé concernés 45 jours avant la date de votre anniversaire de naissance. Une fois ces formulaires remplis et signés, vous devrez les retourner à la SAAQ.

Pour en connaître davantage sur l'évaluation de votre état de santé et la procédure à suivre, consultez la page État de santé et permis de conduire (/permis-conduire/etat-sante-permis).

### RASSUREZ-VOUS!

Sachez que **très peu de personnes** – environ 1 % – se font retirer leur permis à la suite de l'examen médical et de la vue.

Par contre, plusieurs d'entre elles – un peu moins de 50 % – auront des conditions à respecter, par exemple :

- éviter de conduire à la noirceur
- porter des verres correcteurs
- conduire un véhicule à transmission automatique

## VISION, RÉFLEXES ET MOTRICITÉ

Plusieurs facultés sont exigées pour conduire un véhicule, et cela s'applique à tout âge.

Mais si vous êtes une personne âgée, même avec plusieurs années de conduite à votre actif, vous devez porter une attention particulière à différents points, par exemple :

- bien connaître les **règles de sécurité routière et la signalisation**
  - les « nouveautés » sont nombreuses, par exemple [le corridor de sécurité et le virage à droite au feu rouge \(/securite-routiere/clienteles/aines/nouveautes-route\)](/securite-routiere/clienteles/aines/nouveautes-route).
- être en bonne santé générale

**Être en bonne santé signifie :**

- avoir une bonne vision
- pouvoir **bouger avec facilité** toutes les parties du corps, par exemple tourner facilement la tête pour surveiller les angles morts, reculer, se stationner
- avoir de **bons réflexes**, par exemple pouvoir freiner rapidement lorsque la situation le nécessite
- pouvoir **traiter plusieurs informations en même temps**, par exemple ralentir, changer de voie, repérer et éviter un obstacle

## AYEZ L'ŒIL!

La grande majorité des informations nécessaires à une conduite sécuritaire passent par les yeux.

## LES CHANGEMENTS DANS L'ÉTAT DE SANTÉ PEUVENT SURVENIR GRADUELLEMENT

Au fil du temps, sans s'en rendre compte, un conducteur aguerri peut perdre des capacités, ce qui pourrait mettre en danger sa sécurité et celle des autres.

# UN PETIT QUESTIONNAIRE QUI POURRA VOUS RASSURER OU VOUS METTRE SUR LA BONNE PISTE

Si vous avez des doutes sur votre conduite, posez-vous ces 12 questions :

- 1 - Ai-je des limitations dans mes mouvements lorsque je suis au volant?
- 2 - Suis-je désorienté ou désorientée lorsque je dois m'engager sur une route ou en sortir?
- 3 - Ai-je parfois des oublis lorsque je suis en train de conduire, comme de ne plus savoir comment me rendre à un endroit?
- 4 - Est-ce que je m'arrête au dernier moment à une intersection?
- 5 - Ai-je besoin qu'on m'accompagne pour m'aider lors de ma conduite?
- 6 - Est-ce que j'éprouve de la difficulté à céder le droit de passage ou à emprunter un carrefour giratoire?
- 7 - M'est-il difficile de conduire en marche arrière?
- 8 - Ai-je des problèmes visuels ou des problèmes de santé qui me gênent lorsque je conduis?
- 9 - M'arrive-t-il d'avoir du mal à lire ou à comprendre les panneaux de signalisation?
- 10 - Est-ce que les autres conducteurs me klaxonnent ou m'interpellent régulièrement?
- 11 - Mes proches ressentent-ils des inquiétudes liées à ma conduite, ou sont-ils réticents à monter à bord du véhicule lorsque c'est moi qui conduis?
- 12 - Ai-je eu des accrochages dans la dernière année?

Si vous avez répondu oui à une ou à plusieurs de ces questions, il serait important :

- de consulter votre médecin ou votre infirmière praticienne
- de rafraîchir vos connaissances (<https://testdeconnaissances.saaq.gouv.qc.ca/>) ou de revoir vos techniques de conduite
- d'envisager d'autres moyens de vous déplacer

## VOS PROCHEs SONT VOS MEILLEURS ALLIÉS. OUVREZ LE DIALOGUE!

Si vous avez des doutes sur votre conduite, parlez-en à vos proches, ce sont vos meilleurs alliés et conseillers.

Si vos proches constatent que votre façon de conduire peut mettre votre sécurité ou celle des autres en danger, ils peuvent nous en informer ([/nous-joindre](#)).

# L'IMPORTANCE D'ADAPTER SA CONDUITE À SES CAPACITÉS

Voici quelques bonnes idées à mettre en pratique pour rouler en toute sécurité :

- Prévoyez des périodes de repos plus longues lors de longs trajets
- Empruntez des parcours que vous connaissez bien
- Choisissez une voiture qui facilite la conduite – par exemple, avec une transmission automatique
- Attendez que les heures de pointe soient terminées pour sortir
- Évitez de conduire :
  - la nuit et par mauvais temps
  - lorsque vous ne vous sentez pas bien ou que vous ressentez de la fatigue
- Ne conduisez pas :
  - si vous prenez des médicaments qui diminuent votre concentration ou qui occasionnent de la somnolence
  - si vous avez consommé de l'alcool

## COURS DE CONDUITE : UN PETIT RAFRAÎCHISSEMENT FAIT TOUJOURS DU BIEN!

Les écoles de conduite peuvent évaluer votre façon de conduire et vous aider à adopter, ou à réadopter, de bonnes pratiques.

## SI VOUS PENSEZ QUE VOUS NE POUVEZ PLUS CONDUIRE DE FAÇON SÉCURITAIRE

Vous pouvez avoir recours :

- au transport en commun
- au covoiturage avec des amis et des membres de la famille
- au taxi ou aux automobiles assimilées à un taxi
- aux services d'accompagnement offerts par des organismes communautaires
- au transport adapté

## CONSEILS POUR GARDER LA FORME ET... LE VOLANT!

Un bon état de santé est une condition pour conserver son permis de conduire.

Pour conserver longtemps votre privilège de conduire, mettez les chances de votre côté et adoptez de bonnes habitudes de vie.

## CE QUE VOUS POURRIEZ FAIRE

- Consultez régulièrement votre médecin.
- Respectez votre médication.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Mangez sainement et surveillez votre poids.
- Continuez à faire travailler votre cerveau par la lecture, les mots croisés ou les jeux de société, en ligne ou non.

Dernière modification : 8 décembre 2023

## Publications

- La sécurité routière n'a pas d'âge (PDF, 3,2 Mo)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/securite-routiere-pas-age.pdf>)
- La conduite automobile des aînés et les proches aidants (PDF, 656,0 Ko)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/conduite-auto-aines.pdf>)
- Comme conducteur, vivez-vous l'un ou l'autre des problèmes suivants? (PDF, 551,1 Ko)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/conducteur-vivez-vous-problemes-suivants.pdf>)
- Pourquoi une évaluation médicale? (PDF, 237,2 Ko)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/pourquoi-evaluation-medicale.pdf>)
- Partir en toute assurance (PDF, 533,5 Ko)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/protection-assurance-automobile-voyage.pdf>)
- La fatigue au volant (PDF, 734,0 Ko)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/fatigue-volant-cause-deces.pdf>)
- État de santé et fatigue : pensez-y avant de prendre le volant! (PDF, 400,3 Ko)  
(<https://saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/etat-sante-fatigue-volant.pdf>)

## **Voir aussi**

- Il y a du nouveau sur les routes du Québec! (/securite-routiere/clienteles/aines/nouveautes-route)
- Conduite hivernale (/securite-routiere/comportements/adapter-conduite/conduite-hivernale)
- Corridor de sécurité (/securite-routiere/comportements/adapter-conduite/corridor-securite)
- État de santé (/permis-conduire/etat-sante-permis)
- Testez vos connaissances en sécurité routière (<https://testdeconnaissances.saaq.gouv.qc.ca/>)

## **Autres sites Web**

- CAA-Québec – Conducteurs âgés (<http://seniorsdriving.caa.ca/fr/>)
- Programmes et services pour les aînés (<http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx?cit>)

## **Lois et règlements**

- Règlement relatif à la santé des conducteurs (<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/C-24.2,%20r.%2040.1>)