

GUIDE SENIOR

À destination des
professionnels, des
accompagnants et des
proches pour :

Les aider

Les accompagner

Les sensibiliser

sur les risques routiers

**GUIDE
SENIOR**



Au 1er janvier 2021, 27 % de la population française a plus de 60 ans soit plus de 18 millions d'habitants.

La durée de vie s'allonge (gain de 9 ans entre 1980 et 2015) et la santé des seniors s'améliore considérablement.

Les seniors sont donc **plus actifs** et se déplacent via différents moyens de locomotion dont la voiture.

La mobilité des seniors est ainsi un sujet d'actualité qu'il faut prendre en compte dès maintenant.

À travers ce guide, retrouvez des informations et des conseils pour **sensibiliser** les seniors sur les risques routiers, **prévenir d'éventuelles difficultés** et **les aider à continuer** à conduire en toute sécurité.



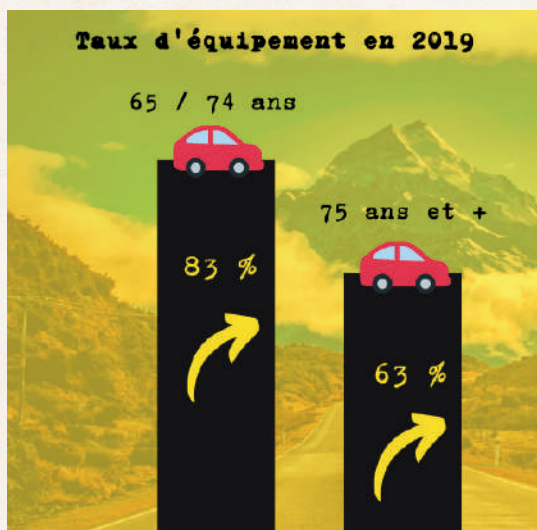
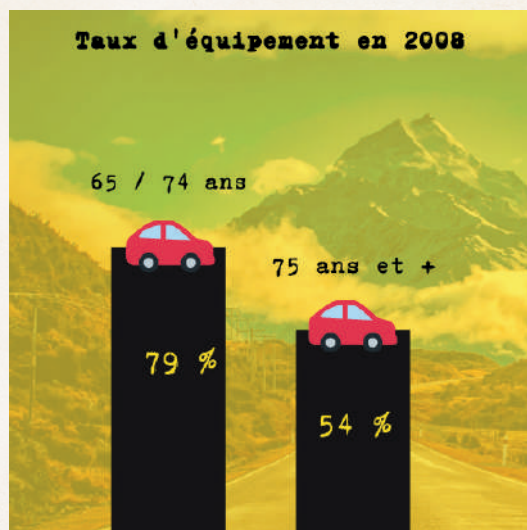
- ▶ **La mobilité des seniors**
- ▶ **L'accidentalité des seniors**
Nationale
Départementale
- ▶ **Santé et conduite**
Les effets de l'âge sur la conduite
Bien voir pour bien conduire
Les médicaments
- ▶ **Comment les aider ?**
Aptitude à la conduite : comment
aborder le sujet ?
Les conseils
Le retrait du permis de conduire
- ▶ **Ressources**



1 La mobilité des seniors

Les seniors sont **plus actifs**, donc **plus mobiles**. Ils se déplacent via différents moyens : voiture, vélo, transport en commun, marche...

Cependant, le **mode de déplacement** des 75 ans et + reste **majoritairement la voiture**.



*Taux d'équipement : nombre de voiture par foyer



Alors que le taux d'équipement des 25/34 ans baisse, celui des 65/74 et 75 et + augmente !



La mobilité des seniors

La mobilité est un moteur de la vie et un facteur essentiel **d'autonomie**.

L'arrêt de la conduite est perçu comme un signe de vieillesse engendrant une **«mort sociale»** et un isolement.



Le temps de déplacement quotidien tend à **diminuer à partir de la retraite** mais reste en augmentation de **8 minutes entre 2008 et 2019**.



L'accidentalité des seniors

Nationale

À l'échelle **nationale**, la part de la mortalité des seniors **croît depuis 2019** (conducteurs, passagers, cyclistes, piétons, motards). C'est une population fragile, les accidents ont alors des **conséquences plus graves et souvent mortelles**. Ainsi, le taux de décès est **deux fois supérieur** pour les + de 65 ans et 4 fois supérieur pour les 75 et + (par rapport aux autres tranches d'âge).

Accidentalité des 65 ans et + (2019)

20%

de la population nationale

849

personnes tuées

=

26%

des personnes tuées dans un accident de la route

317

personnes âgées de 65 à 74 ans tuées

+

52%

des piétons tués

532

personnes de 75 ans et + tuées

% de tués âgés de 65 ans et + par mode de déplacement (2019)

- 54 % en voiture
- 30 % à pied
- 9 % à vélo
- 4 % en moto

% de tués âgés de 65 ans et + selon le milieu routier (en 2019)

42 % le sont en agglomération (37 % pour les **65-74 ans** et **45 %** pour les 75 ans et plus), contre **28 %** pour les moins de **65 ans**.

*issu du bilan national de l'accidentologie ; Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière (ONISR) : 2019 : année de référence hors crise sanitaire.

L'accidentalité des seniors

Départementale

À l'échelle **départementale**, la part de mortalité des seniors est **fluctuante**. De 2016 à 2020, 37 personnes âgées de 65 ans ou plus ont été tuées dans un accident de la route.

Accidentalité dans le Doubs 65 ans et + (2016-2020)

20%

de la population
départementale

37

personnes
tuées

=

23%

des personnes
tuées dans un
accident de la
route

22

personnes de
65 à 74 ans
tuées

+

44%

des piétons tués

15

personnes de
75 ans et +
tuées

Santé et conduite

Les effets de l'âge sur la conduite

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



Diminution de **l'acuité et du champ visuel et baisse de la vision**

Altération de la **perception de la luminosité**, des contrastes et des couleurs et 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 et difficultés à se concentrer ; gêne pour certains mouvements

Le professionnel de santé est au cœur du repérage et du dépistage des affections susceptibles **d'altérer la capacité de conduire**. N'hésitez pas à inciter les seniors à demander **des conseils à leur médecin traitant**.

Santé et conduite

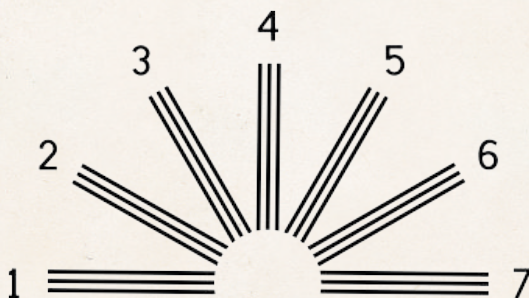
Bien voir pour bien conduire



Plus de **90%** des informations nécessaires au conducteur **passent par la vue**. Une bonne vue est donc essentielle pour la conduite d'un véhicule. Pour garantir la sécurité des seniors, ils doivent adopter de **bonnes habitudes** en faisant **contrôler leur vue régulièrement**.

Quelques petits tests à réaliser pour la tester,

1. Cachez l'oeil gauche et vérifiez que sur le schéma, chaque trait est net et de la même intensité noire.



2. Recommencez en cachant l'oeil droit.

3. Distinguez-vous les contours aussi nets sur les fonds rouge et vert ?



Pour plus d'informations, consultez les sites indiqués dans la rubrique «ressources» à la fin du livret

Santé et conduite

Les médicaments



La prise de médicament n'est pas un geste anodin. Conduire après avoir pris certains médicaments peut **entraîner des effets sur la vigilance, la coordination des mouvements, la vision...** Pour éviter tout danger, les seniors doivent avoir **les bons réflexes** et **demandez conseil à leur médecin ou à leur pharmacien.**

3 pictogrammes pour être alerté sur la dangerosité du médicament :



NIVEAU 1

SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire
sans avoir lu la notice



NIVEAU 2

SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un
professionnel de santé



NIVEAU 3

NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite,
demandez l'avis d'un médecin

Faites le point avec eux :

En cas de fatigue, les effets indésirables des médicaments sur leur conduite sont **décuplés**.

Il est donc important de **sensibiliser les seniors** sur les dangers de certains médicaments. Si vous observez chez eux des **défaillances physiologiques** (maaises, endormissements etc) suite à la prise de médicaments, essayez de leur en parler avec **bienveillance** afin de **limiter le risque d'accident sur les routes.**

Comment les aider ?

Aptitude à la conduite : comment aborder le sujet ?

Il n'est pas toujours facile de se rendre compte qu'un proche rencontre des difficultés. Dans la mesure du possible, **faites un trajet en voiture en sa compagnie** et **observez son comportement**. Sachez **remettre en question sa capacité de conduite** : si des incidents à répétition se produisent, ils peuvent être le signe annonciateur d'un **accident plus grave**. N'hésitez pas à prendre d'autres avis dans son **entourage** (amis, voisins, famille, gendarmes, maire, etc.).

**Demander à un senior d'arrêter de conduire :
Quels risques ?**

Manque d'estime de soi

Vis-à-vis de la représentation qu'elle se fait d'elle-même.

Un regard dépréciatif que l'on porte sur la personne qui laisse supposer qu'elle n'est pas en capacité de s'en rendre compte elle-même.

Perte de leur place dans la société

En parallèle, il y a une **remise en question de son statut de sujet à part entière**. De personne mobile et '**sujet**' de son déplacement, elle devient «**objet**» du déplacement des autres.

Perte d'autonomie

Elles avaient en partie la main sur leurs relations, elles la perdent au profit de leur entourage qui prend l'initiative.



Comment les aider ?

Aptitude à la conduite : comment aborder le sujet ?

Interview de Sylvie Bonin-Guillaume, professeure de gériatrie à l'APHM (Hôpitaux Universitaires de Marseille)

« Il n'y a pas de recette magique. Brandir le spectre de l'interdiction auprès des séniors est contre-productif. D'une part parce que c'est rarement nécessaire : les personnes âgées qui ne peuvent plus conduire s'arrêtent toutes seules la plupart du temps.»

D'autre part, parce que **la stigmatisation de cette population provoque l'effet inverse : le senior va tenter à tout prix de prouver qu'il est toujours en capacité de conduire.**

Par contre, **poser la question en terme de confort** permet une prise de conscience de ce qui est raisonnable et de ce qui ne l'est pas.

Par exemple : « te sentirais-tu à l'aise à l'idée de faire un Paris-Marseille ? De te retrouver au milieu d'un carrefour compliqué ? Ou bien de faire des trajets de nuit ? »

Les réponses à ces questions permettront de cibler ce que la personne devrait éviter et les trajets qui au contraire peuvent être encouragés : les trajets courts, de jour etc.



Il faut inciter ses proches non pas à arrêter de conduire mais à conduire différemment. »



Comment les aider ?

Les conseils

Des solutions existent pour aider les seniors à adapter leur mobilité :

Faire le point sur leurs connaissances en matière de sécurité routière :



Participer à des **ateliers « seniors »** : stages de remise à niveau du code de la route, réactiomètre, simulateur de conduite, audit de conduite... Les collectivités territoriales, les associations, les mutuelles ou bien les assureurs proposent régulièrement ce type d'action de sensibilisation.



Utiliser des **outils numériques** existants (site internet, e-learning) pour réviser les notions de sécurité routière sur différentes thématiques.

Réduire leur mobilité en fonction de leur état de santé :



Sensibiliser sur leur état de santé (visuel, auditif, médicaments...) et les inciter à en parler à leur médecin traitant ou pharmacien.

Éviter les longs parcours, les parcours inconnus, les parcours sur autoroutes, de nuit ou si faible visibilité (mauvais temps par exemple) et prévoir des pauses.



Éviter l'alcool avant de conduire (même un verre !).

Adapter leur mobilité :



Si la situation de la personne âgée pose problème pour la conduite, il est temps de réfléchir à des solutions pour **adapter sa mobilité** et l'aider au maintien de son autonomie.

Comment les aider ?

Les conseils



En ville ou à la campagne, vous pouvez vous renseigner sur les **réseaux de transports en commun** qui existent pour lui permettre de faire des trajets du quotidien.



Si les réseaux de transports en commun ne sont pas assez développés ou adaptés au senior, sachez qu'il existe des **initiatives locales de réseaux** de solidarité pour les déplacements dans le Doubs.



Si les modes de mobilités douces (vélos, vélos électriques etc.) sont adaptés, vous pouvez les lui conseiller, en lui rappelant les **règles de sécurité**. Des actions « remise en selle » existent sur certains secteurs du Doubs.

Aménager leur véhicule :

Des équipements automobiles peuvent faciliter la conduite : boîte de vitesse automatique, direction assistée, aides à la conduite (ADAS) de type assistance au freinage d'urgence (AFU), système anti-collision, etc. Certains permettent de **se concentrer pleinement sur la route** et d'autres visent à anticiper l'accident ou à limiter son l'impact. Cependant, il peut être parfois difficile de changer ses habitudes.



Pour plus d'informations, consultez les sites indiqués dans la rubrique « ressources » à la fin du livret.

Comment les aider ?

Le retrait du permis de conduire

Le médecin ne peut pas signaler un patient aux autorités préfectorales en raison du secret professionnel. Toutefois, il est dans l'obligation **d'informer** le patient sur la **dangerosité de la prise de certains médicaments.**

La famille ou l'entourage de la personne peut effectuer les démarches si la personne âgée **met sa vie ou celle des autres usagers en danger.**



Ils peuvent émettre un signalement par simple courrier au préfet du département.

Si le préfet juge que l'alerte est légitime, il demandera que le titulaire du permis de conduire soit examiné par un médecin agréé expert en aptitude à la conduite. Ce médecin proposera si nécessaire des aménagements permettant de conduire dans de bonnes conditions de sécurité et en toute légalité.

Une fois l'avis médical émis, le préfet pourra décider de laisser le permis en l'état, de délivrer un permis de conduire limité (dans le temps ou avec des mentions additionnelles) ou bien de retirer le permis de conduire.



Ressources :

Liste de liens non exhaustive (dernière mise à jour le 13/01/2022)

Sites internet de la sécurité routière

MSR25 : <http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/les-seniors-r114.html>

site internet national de la Sécurité Routière :

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/chacun-sa-conduite/conseils-aux-proches-des-seniors>

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/chacun-sa-conduite/conseils-pour-les-seniors>

Outils pédagogiques - numériques :

E-learning : <http://bit.ly/e-learning-SR>

Mobiseniors par l'Automobile Club Association (ACA) : www.mobisenior.fr

Ateliers seniors : les associations partenaires :

Agir solidarité Franche-Comté :

<http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/agir-solidarite-franche-comte-a196.html>

Prévention Routière :

<http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/apr-association-prevention-routiere-a317.html>

AFER :

<http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/association-franc-comtoise-d-education-routiere-a486.html>

Peugeot Sport :

<http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/peugeot-sport-a531.html>

Ressources :

Initiatives locales de réseaux de solidarité pour les déplacements, Transport à la demande :

Pays des Portes du Haut Doubs :

<https://www.portes-haut-doubs.com/vivre-au-quotidien/se-deplacer/le-transport-a-la-demande>

PETR du Doubs central :

<https://www.doubscentral.org/tadou3.html>

Pays de Montbéliard Agglomération :

<https://www.evolity.fr/les-services-specifiques/tady-transport-a-la-demande/>

Grand Besançon Métropole :

<https://www.ginko.voyage/se-deplacer/services-sur-reservation/>

Associations de vélos pour des stages de « remise en selle » :

Pays de Montbéliard : UNIS VERS SELLE :

<http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/unis-vers-selle-a532.html>

Besançon : Vélo-école (VELOCAMPUS) :

<https://asso.velobesancon.info/velo-ecole/>

Retrait du permis de conduire, à qui s'adresser ?

Ressources :

Pour toutes informations complémentaires, rendez vous sur le site de la Maison de la Sécurité Routière du Doubs



<http://www.msr25.doubs.developpement-durable.gouv.fr/>



