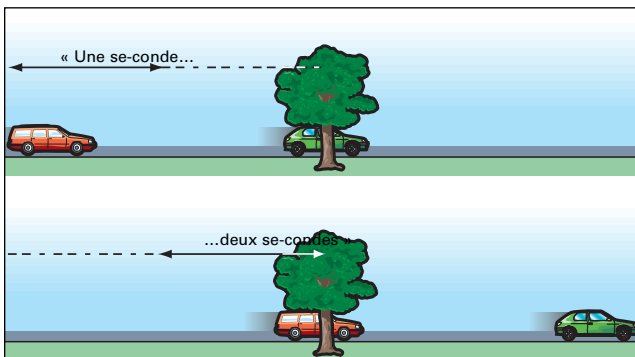


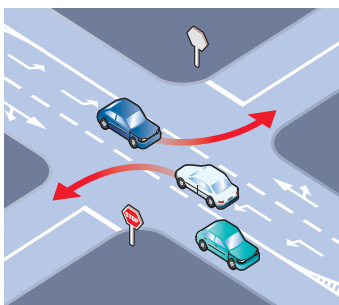
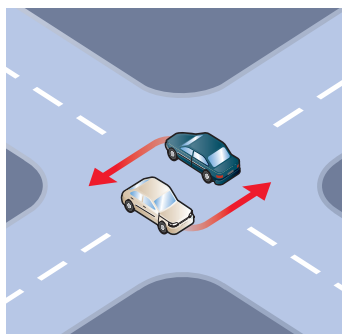
> Maintenez une distance de sécurité suffisante avec le véhicule qui précède.



Sur route, repérez un point de passage du véhicule qui vous précède (un arbre, un panneau, un poteau...) et comptez un minimum de deux secondes avant d'atteindre ce même point.

> Redoublez d'attention aux intersections. Dans tous les cas, n'oubliez pas de signaler votre intention de tourner en mettant votre clignotant. Regardez dans vos rétroviseurs afin de vous assurer qu'aucun véhicule ne s'apprête à vous dépasser. Si vous devez **tourner à gauche**, deux possibilités se présentent, selon l'aménagement du carrefour :

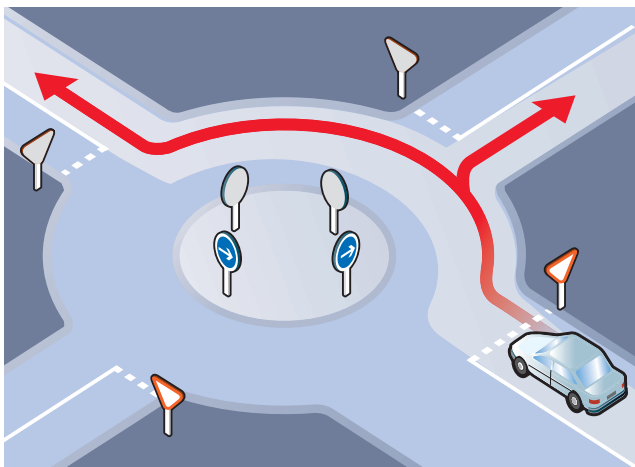
- soit tourner après le véhicule venant de face. C'est la situation la plus fréquente ;



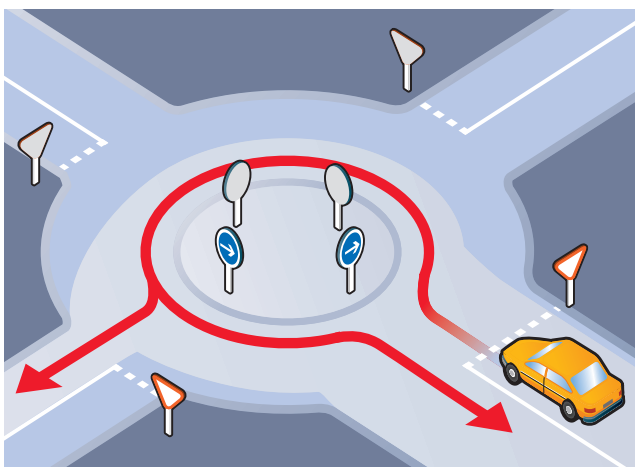
- soit tourner devant le véhicule venant de face. Attention, cette situation entraîne une diminution de votre visibilité, masquée par le véhicule de face.

> Pour circuler sans incident **sur un rond-point**, respectez **rigoureusement les règles de priorité et de circulation.**

- Avant d'entrer sur le rond-point, vous devez céder le passage aux véhicules qui circulent déjà sur l'anneau.
- Si vous prévoyez de sortir du rond-point à droite ou tout droit, placez-vous sur la voie de droite et mettez le clignotant.



- Si vous prévoyez de sortir à gauche ou de faire demi-tour, circulez sur la voie de gauche. Un peu avant la sortie, vérifiez que vous pouvez changer de direction, mettez votre clignotant et regagnez la voie de droite.



- Si vous ne connaissez pas à l'avance votre axe de sortie, restez sur la voie de droite.

> **Téléphoner au volant** avec le portable tenu en mains est interdit. La conduite est en effet une activité à part entière, incompatible avec l'usage du téléphone, qui distrait le conducteur et réduit considérablement son attention. Ne téléphonez donc pas au volant, même avec le kit mains libres. Branchez votre messagerie, et faites la pause portable pour écouter vos messages.

Les règles d'or du piéton

Si les automobilistes doivent respect et courtoisie aux piétons, ceux-ci n'ont pas, pour autant, tous les droits. Ils ont eux aussi des obligations à l'égard des autres usagers de la route.

- > Ne forcez jamais le passage. Avant de traverser, assurez-vous qu'il n'y a pas de danger aux abords, mais aussi que vous êtes vous-même visible pour les véhicules circulant sur la chaussée. Vérifiez également que vous disposez du temps nécessaire pour traverser sans risque, selon la distance et la vitesse des véhicules.
- > S'il existe un passage piétons à moins de 50 m, vous êtes tenu de l'utiliser.
- > En l'absence de trottoirs, circulez sur le bord gauche de la chaussée face aux véhicules afin de les voir arriver.
- > Tenez la main aux enfants qui vous accompagnent pour traverser, empêchez-les de courir, montrez-leur la bonne conduite à adopter.
- > La nuit, optez pour des vêtements clairs ou réfléchissants.

Pour en savoir plus :
www.securite-routiere.gouv.fr



DIRECTION DE LA SÉCURITÉ ET DE LA CIRCULATION ROUTIÈRES
LA GRANDE ARCHE - 92055 PARIS - LA DÉFENSE

Les informations figurant dans ce document sont données à titre indicatif.

LES SENIORS ET LA ROUTE

Comment se déplacer en toute sécurité



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

CHANGEONS

Pour les actifs comme pour les retraités, la mobilité est le gage indéniable de la qualité de vie et de la préservation du lien social : loisirs, courses, visites aux proches, vie associative, etc. Les progrès de l'espérance de vie permettent à un nombre croissant de personnes, de plus en plus mobiles, de maintenir leur autonomie de plus en plus longtemps.

L'âge incite les conducteurs à une plus grande prudence, à éviter les conditions de circulation difficiles (trafic dense, obscurité, longues distances, etc.) et à pratiquer généralement des vitesses moins élevées. Mais malgré une longue expérience de la conduite, il est capital de s'interroger sur ses capacités et de prévenir les difficultés éventuelles pour conduire toujours en toute sécurité.

Les effets des années sur la conduite

En dehors de toute maladie, des altérations physiologiques apparaissent inéluctablement avec l'âge. Ces changements, qui agissent 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 :

- besoin de plus de temps pour se réadapter après un changement de luminosité.

> Affaiblissement de la qualité de l'audition :

- plus de difficulté pour discerner les sons et localiser leur origine.

> Diminution des réflexes :

- temps de réaction plus long.

Plus d'un conducteur sur cinq a plus de 65 ans

Ces dix dernières années, le kilométrage moyen annuel des plus de soixante-cinq ans a augmenté d'environ 25 %. D'après les statistiques, le nombre d'accidents n'est pas plus élevé au-delà de cette tranche d'âge, même si l'on constate une augmentation des risques à partir de soixante-quinze ans.

Veillez à votre état de santé

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.

> **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 faculté 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.

> **Les soucis et le stress** empêchent de se concentrer sur la route. Sachez parfois préférer le train à la voiture !

> **La fatigue et le manque de sommeil** représentent un risque réel. En cas de somnolence, faites une pause d'au moins quinze minutes dès les premiers signes.



Préparez votre trajet

> **Déterminez votre itinéraire et établissez une feuille de route.** Ne vous imposez pas d'étapes trop longues. Circulez les jours et aux heures de moindre trafic. Évitez de conduire la nuit ou par mauvais temps.

> **Avant de démarrer, vérifiez que tous les passagers ont bouclé leur ceinture de sécurité,** à l'avant comme à l'arrière, même sur de petits trajets. Les enfants de moins de dix ans doivent être placés à l'arrière, avec un dispositif de retenue adapté à leur âge et à leur taille.

LA SÉCURITÉ DES ENFANTS EN VOITURE



Siège placé dos à la route
> de 0 à 10 kg



Siège baquet ou siège à réceptacle
> de 9 à 18 kg



Siège
> de 15 à 35 kg



Coussin réhausseur
> de 22 à 36 kg

Le Code de la route évolue

> **Réactualisez vos connaissances des règles de conduite.** Plongez-vous dans un livre récent d'apprentissage du Code de la route. Vous serez surpris des nombreuses évolutions !

> **N'hésitez pas à effectuer un stage de remise à niveau,** notamment sur la réglementation. Des stages réservés aux seniors sont proposés par certains comités départementaux de la Prévention routière et par certains assureurs. Quelques leçons avec un professionnel de la conduite pourront vous aider à vous sentir plus sûr de vous.

> **Avez-vous pensé aux équipements automobiles qui peuvent vous faciliter la conduite?** Boîte de vitesses automatique, direction assistée et réglage électrique des rétroviseurs permettent de rester concentré et compensent une faiblesse des articulations.

Des conseils pour rouler en toute sécurité

> Lorsque vous conduisez, **surveillez les angles morts,** situés de chaque côté de votre véhicule.

