



## LES SENIORS ET L'AUTOMOBILE

Les seniors sont de plus en plus nombreux dans la population française, et même s'ils sont reconnus pour être prudents sur la route, on les retrouve surreprésentés parmi les blessés graves et les morts par kilomètre roulé.

Voici quelques conseils pour rouler en toute sécurité :

La vue et l'audition diminuent naturellement avec l'âge.

De même, les temps de réactions, et donc les distances parcourues entre l'évènement (un véhicule qui freine par exemple) et la réaction, augmentent avec les années, mais aussi avec la fatigue ou la prise de certains médicaments.

Pour pallier au rétrécissement du champ visuel et la hausse des temps de réaction, il faut réduire sa vitesse et augmenter les distances de sécurité avec les autres véhicules. De même, il vaut mieux éviter de sortir lorsque la visibilité est mauvaise.

Pauses fréquentes et trajets courts sont aussi recommandés.

Et bien sûr, il convient de réaliser régulièrement des contrôles par un ophtalmologiste, et un bilan auditif.

Les voitures modernes bénéficient aujourd'hui d'équipements performants, qui facilitent grandement la conduite, et améliorent considérablement le confort, et la sécurité sur la route.

Si le budget le permet, il ne faut pas hésiter à opter pour un véhicule muni d'un régulateur de vitesse, d'une caméra de recul, d'un détecteur d'obstacles, d'une aide au freinage d'urgence, voire d'une conduite semi-autonome.

Toutes ces aides à la conduite permettent de rouler et d'effectuer des manœuvres avec une moindre fatigue, et diminuent les risques d'accidents.

Le choix de la voiture est important. Il faut éviter les voitures basses aux suspensions sport, préférer un véhicule un peu surélevé, confortable, et privilégier les boîtes automatiques.

Il existe aujourd'hui des stages de remises à niveau du Code la route, organisés notamment par l'Automobile Club du Nord de la France.

Ils permettent non seulement de remettre à jour ses connaissances, mais aussi de faire évaluer sa conduite par des professionnels, et ainsi cerner ses points faibles afin de les améliorer.

Si on prend soin de sa santé, que l'on utilise efficacement les nombreuses aides à la conduite qui sont proposées aujourd'hui, et que l'on adapte sa façon de conduire, on peut raisonnablement continuer à utiliser sa voiture pour se déplacer jusqu'à un âge avancé, en toute sécurité.

Les seniors peuvent ainsi rouler en toute confiance et sans danger.