

# Santé et sécurité des aînés sur la route



**AQDR**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

## Adapter sa conduite



- Prendre des chemins que vous connaissez
- Éviter de conduire à la noirceur ou dans un moment de mauvais temps (tempête, pluie, etc)
- Conduire un véhicule automatique
- Éviter les heures de trafic

## Facultés requises



- Savoir les règles de sécurité et de la signalisation
- Avoir une bonne santé générale (vision, mouvement, reflexe, etc)
- Savoir bien traiter l'information

## Craindre ou ne plus pouvoir conduire



- Transport en commun
- Covoiturage
- Taxi
- Services d'accompagnement (organismes communautaires)
- Transport adapté

## Médication



- Connaître les effets secondaires de notre médication
- S'informer auprès de notre pharmacien
- Surveiller les effets secondaires (confusion, étourdissement, fatigue, etc)

À l'approche de vos 75 ans, vous recevrez le formulaire d'autodéclaration médicale. Ce formulaire doit obligatoirement être rempli et pose des questions sur votre état de santé. Il vous sera envoyé par la poste, mais vous pourrez le retrouver sur internet.<sup>1</sup>



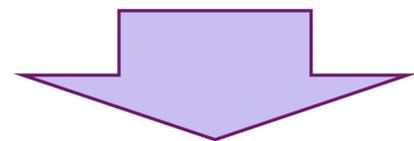
À l'âge de 80 ans et par la suite à chaque 2 ans, vous devrez passer un examen médical et un examen de la vue. Rassurez-vous, seulement 1 % de la population se font retirer leur permis suite à l'examen médical!<sup>2</sup>

# Ressources

## SAAQ

Vous pouvez observer le formulaire d'autodéclaration médicale à la première adresse ci-dessous.

Vous pouvez aussi, sur le site de la SAAQ, consulter les informations importantes abordées à la première page de la fiche. (deuxième adresse ci-dessous)



[Autodéclaration médicale \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

[SAAQ - Société de l'assurance automobile du Québec \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

## MÉDECIN

Un médecin peut vous aider pour vos examens médicaux à partir de vos 80 ans.

## OPTOMÉTRISTE

Un optométriste peut vous aider pour vos examens de la vue à partir de vos 80 ans.

## PHARMACIEN

Un pharmacien peut vous aider à connaître les effets secondaires de votre médication.



## ÉCOLE DE CONDUITE

Les écoles de conduites peuvent vous faire pratiquer si vous souhaitez vous remettre à jour. De plus, vous pouvez vous inscrire aux cours théoriques, cela peut vous remémorer la signalisation et le code de la route.



**AQDR**

Montmagny-L'Islet

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES