



Endurance

Votre condition physique influe fortement sur votre vie quotidienne. Il est possible que des problèmes se manifestent au quotidien bien avant qu'ils n'affectent d'autres domaines comme la conduite. De plus, la condition physique générale est importante, car les seniors ont souvent plusieurs problèmes de santé mineurs qui, isolément, n'entravent guère l'aptitude à la conduite, mais qui, ensemble, peuvent l'altérer.

- Commencez un programme de fitness; il n'est jamais trop tard pour cela. Votre volonté peut influencer davantage sur votre forme physique et votre santé que vous ne le pensez.
- Contribuez à rester longtemps en bonne santé et un bon conducteur en mangeant sainement, en allant régulièrement chez le médecin et en suivant ses conseils.