



### Force

Votre force musculaire a peut-être diminué. Des jambes ou des bras affaiblis entravent la capacité à accélérer, à freiner ou à manœuvrer un véhicule. Selon plusieurs études, des exercices ciblés permettent d'améliorer la force musculaire.

- Demandez à votre médecin de déterminer si votre force musculaire est encore suffisante pour conduire un véhicule en toute sécurité.
- Commencez un programme de fitness; il n'est jamais trop tard pour cela. Demandez à l'instructeur du centre de fitness de vous montrer comment bien entraîner vos muscles.