



Temps de réaction

Votre temps de réaction a peut-être diminué. Pour pouvoir réagir vite, nous devons identifier le problème comme tel, décider de notre action et enfin agir. Si nous effectuons l'une de ces trois étapes plus lentement, notre réactivité baisse dans l'ensemble. La recherche a démontré que la réactivité décroît avec l'âge. C'est particulièrement notable lorsque nous devons réagir simultanément à plusieurs facteurs.

- Demandez à votre médecin de tester votre réactivité.
- Planifiez votre trajet à l'avance.
- Dans la mesure du possible, évitez de prendre le volant lorsque la circulation est trop dense.