



# Forme physique



# Forme physique



## Questions

**Avez-vous du mal à faire un kilomètre à pied sans aide extérieure?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Avez-vous du mal à monter deux étages à pied sans aide extérieure?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Dans l'ensemble, comment évalueriez-vous votre forme physique?**

Excellente  Bonne  **Acceptable**  **Mauvaise**

## Informations générales

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.



## Questions

**Ressentez-vous des douleurs, une rigidité ou une faiblesse au niveau des hanches, des genoux, des chevilles ou des pieds?**

Pas du tout  Pas particulièrement  Un peu  Beaucoup

**Avez-vous du mal à monter en voiture ou à en sortir?**

Pas du tout  Pas particulièrement  Un peu  Beaucoup

**Avez-vous du mal à tourner la tête pour effectuer une marche arrière ou pour observer le trafic sur les côtés et derrière vous?**

Pas du tout  Pas particulièrement  Un peu  Beaucoup

## Informations générales

Votre mobilité a peut-être diminué; en d'autres termes, vous ne pouvez plus bouger vos articulations et vos muscles comme auparavant. Certaines tâches de conduite sont plus difficiles à réaliser, car notre mobilité décroît avec l'âge. Une mobilité restreinte de la nuque empêche de tourner correctement la tête. Elle complique dès lors les marches arrière et les changements de file et restreint la vision d'ensemble aux carrefours. Des douleurs articulaires peuvent prolonger le temps de réaction et affecter la capacité à tourner le volant ou à appuyer sur le frein. Selon plusieurs études, des exercices et des étirements permettent d'améliorer la mobilité.

- Demandez à votre médecin de vous indiquer des exercices pouvant améliorer votre mobilité.
- Commencez un programme de fitness; il n'est jamais trop tard pour cela.
- Évitez les longs trajets sans pause permettant de s'étirer. Ne prenez pas le volant si vous avez de fortes douleurs musculaires ou articulaires.
- Ne conduisez pas en cas de raideur musculaire.
- Prenez le volant uniquement si vous vous sentez bien.
- Équipez votre voiture de rétroviseurs spéciaux. Vous pouvez éventuellement faire installer une caméra de recul.



## Questions

### Avez-vous du mal à ouvrir et à fermer les portes des bâtiments publics?

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

### Avez-vous du mal à tenir le volant?

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

### Avez-vous du mal à appuyer sur la pédale de frein?

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

## Informations générales

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.



## Questions

**Pouvez-vous appuyer rapidement sur la pédale de frein avec votre pied?**

Oui  Non

**Pensez-vous que votre réactivité est suffisante pour maîtriser des situations de conduite dangereuses?**

Oui  Non

## Informations générales

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.