

## Les préalables à la conduite automobile :

- Avoir une bonne vision
- Pouvoir bouger avec facilité toutes les parties du corps
- Pouvoir traiter plusieurs informations en même temps
- Avoir de bons reflexes

## Saines habitudes de vie à adopter pour une bonne conduite :

- Consultez régulièrement votre médecin.
- Respectez votre médication.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Mangez sainement et surveillez votre poids.
- Continuez à faire travailler votre cerveau par la lecture, les mots croisés ou les jeux de société, en ligne ou non.

### Tout est possible !

La SAAQ peut suspendre votre permis de conduire si votre état de santé représente un facteur de danger lors de la conduite de votre automobile. Cependant, il est possible de réobtenir votre permis suspendu lorsque ce dernier a été suspendu pour des raisons médicales.

## Vous avez des doutes sur votre conduite?

### Voici 12 questions à se poser :

1. Êtes-vous limité dans vos mouvements lorsque vous êtes au volant ?
2. Êtes-vous confus lorsque vous devez vous engager sur une route ou en sortir ?
3. Vous souvenez-vous du parcours que vous empruntez régulièrement ?
4. Vous arrêtez-vous au dernier moment à une intersection ?
5. Avez-vous besoin d'un passager pour vous aider à conduire ?
6. Avez-vous des difficultés à céder le droit de passage ?
7. Avez-vous des difficultés à faire certaines manœuvres, comme reculer ?
8. Avez-vous de la difficulté à lire ou à comprendre les panneaux de signalisation ?
9. Vous faites-vous klaxonner ou interpellé régulièrement par les autres conducteurs que vous rencontrez sur la route ?
10. Est-ce que des proches vous ont fait des remarques sur votre façon de conduire ?
11. Est-ce que certaines personnes hésitent à monter en voiture avec vous ou refusent de le faire ?
12. Avez-vous plus souvent des « petits accrochages » ?

### Références

Association canadienne des automobilistes. (2013). Coût d'utilisation d'une automobile. [https://www.caaquebec.com/fileadmin/documents/PDF/Sur\\_la\\_route/Couts\\_utilisation/2013\\_CAA\\_Driving\\_Costs\\_French.pdf](https://www.caaquebec.com/fileadmin/documents/PDF/Sur_la_route/Couts_utilisation/2013_CAA_Driving_Costs_French.pdf).

Société de l'assurance automobile du Québec. (2022). Santé et sécurité des aînés sur la route. <https://saaq.gouv.qc.ca/securiteroutiere/clienteles/aines/sante-securite-aines-route>.

Société de l'assurance automobile du Québec. (2022). Conditions ajoutées au permis de conduire. <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/conditions-ajoutees-permis>.

# Évaluation du permis de conduire

## C) INFORMATIONS À RETENIR



Réalisé par  
Mélisande Guertin,  
Judith St-Aubin,  
Camille Tousignant,  
Joëlle Vivier

dans le cadre d'un stage en ergothérapie à la  
Clinique multidisciplinaire en santé à  
Drummondville sous la supervision de Josée  
Isabelle et Geneviève Rodrigue, ergothérapeute  
Validé par Christine Roy conseillère médicale en  
sécurité routière  
Février 2023

## Vous avez gardé votre permis de conduire ?

### Quelques conseils

- Connaissez bien les règles de sécurité routière et la signalisation ;
- Prévoyez des périodes de repos plus longues lors de longs trajets ;
- Sortez de votre zone de confort (osez changer de trajet, cela viendra travailler vos capacités) ;
- Choisissez une voiture qui facilite la conduite – par exemple, avec une transmission automatique ;
- Attendez que les heures de pointe soient terminées pour prendre le volant ;

### Évitez de conduire si...

- Vous n'êtes pas à l'aise la nuit et/ou par mauvais temps
- Vous ne vous sentez pas bien ou vous vous sentez fatigué
- Vous prenez des médicaments qui diminuent votre concentration ou qui occasionnent de la somnolence
- Vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue



## Vous avez perdu votre permis de conduire ?

Vous n'avez pas perdu votre autonomie pour autant !

Utilisez le transport en commun.  
La ville de Drummondville offre un service d'autobus offrant 8 différents parcours entre 5h30 et 0h30 tous les jours.

Faites du covoiturage avec des gens qui participent aux mêmes activités que vous.

Demandez à votre pharmacie de livrer vos médicaments.

Faites votre épicerie en ligne.

Choisissez la mobilité active en marchant (tout en respectant vos capacités).

Appelez un taxi ou un service équivalent.

Le Centre d'action bénévole Drummond offre les services suivants :

- Accompagnement pour les rendez-vous médicaux
- Popote roulante
- Enseignement utilisation de l'autobus

*Des conditions s'appliquent.*

 (819) 472-6101

## Conditions associées au permis de conduire

Selon la lettre inscrite sur le permis (certaines lettres sont seulement inscrites dans le dossier de conduite)

Lunettes et appareil auditif  
A, C, M

Heures de conduite et véhicule conduit  
B, H, O, W

Suivi médical ou autres conditions  
D, E, F, G, S

Restrictions liées à l'alcool  
I, X, Y

Installation obligatoire d'équipement  
J, K, L, N, P, Q, R, V

**Selon CAA-Québec, le simple fait de posséder une voiture coûte en moyenne 8 500\$ par année. Ainsi, avoir recours à des services de taxi peut être avantageux sur le plan financier.**



Pour davantage d'information, se référer à la SAAQ :

- [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)
- SAAQclic
- (800) 361-7620

