

# LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE N'A PAS D'ÂGE



Québec 



Direction des communications

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

ISBN 978-2-550-70880-3 (imprimé)

ISBN 978-2-550-70881-0 (PDF)

© 2014, Société de l'assurance automobile du Québec

Introduction.....	2
La signalisation : la clé de la sécurité routière.....	3
Les piétons : des comportements à améliorer.....	8
Conduire un vélo en toute sécurité.....	10
Le permis de conduire : un privilège?.....	14
Commencer à conduire à 65 ans ou plus? Oui, c'est possible!.....	15
Avoir plus de 74 ans... et conserver son permis.....	17
Des petits-enfants bien installés, pour leur sécurité.....	18
Les médicaments et la conduite.....	20
La route : stress et déplaisir.....	21
Protéger sa vie avec retenue.....	22
Le régime d'assurance de tous les usagers de la route.....	24
Pour se sentir en sécurité : un véhicule en bon état.....	26
Être prévoyant diminue le risque d'accident.....	28
La mobilité est possible sans voiture.....	29
Place à la réflexion.....	30
Pour en savoir plus.....	32

# Introduction

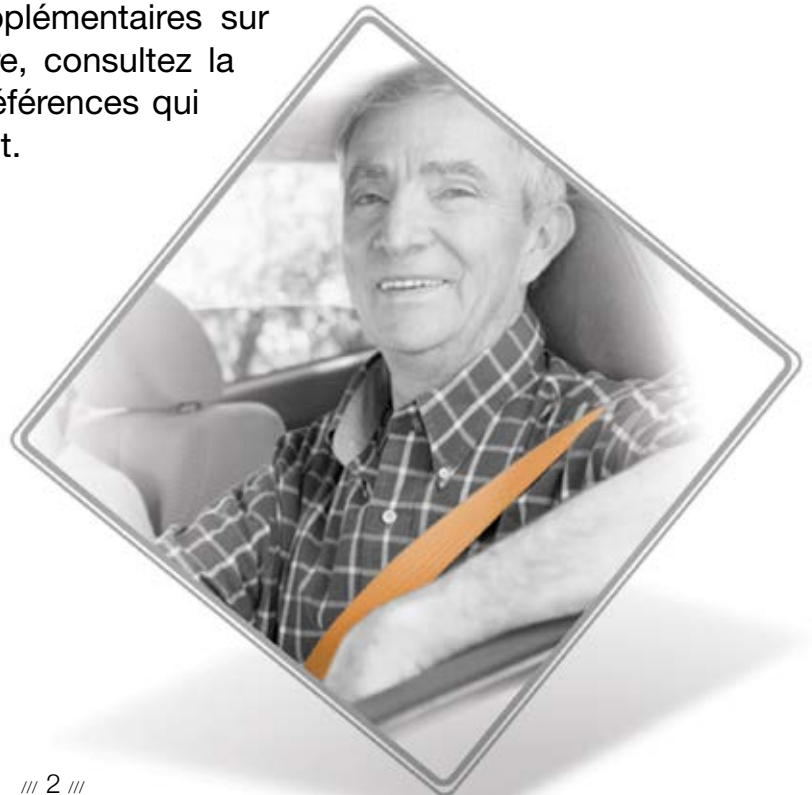
Compte tenu de l'évolution démographique du Québec, on trouve une proportion de plus en plus importante d'aînés.

Le principal objet de cette brochure est de vous sensibiliser à certaines situations auxquelles vous devez faire face comme piéton, cycliste ou conducteur d'un véhicule.

La Société de l'assurance automobile du Québec espère également que ce document vous permettra de faire le point sur votre propre comportement et, ainsi, vous aidera à trouver des solutions aux difficultés éprouvées comme usager de la route.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur certains sujets traités dans la brochure, consultez la dernière page. Celle-ci comporte les références qui ont servi à l'élaboration de ce document.

**Bonne lecture!**



# La signalisation :

## la clé de la sécurité routière

Que vous soyez piéton, cycliste ou automobiliste, la signalisation routière est un élément indispensable pour assurer votre sécurité. Les panneaux qui se trouvent aux abords des routes, les feux de circulation ainsi que les marques sur la chaussée apportent l'information nécessaire pour agir avec prudence.

### Les panneaux de signalisation

La forme et la couleur des panneaux de signalisation déterminent le type d'information qu'ils diffusent.

#### EN CE QUI CONCERNE LEUR FORME



**L'OCTOGONE**  
indique  
d'arrêter



**LE LOSANGE**  
indique  
le danger



**LE TRIANGLE  
RENVERSÉ**  
indique de céder  
le passage



**LE PENTAGONE**  
annonce  
une zone  
scolaire

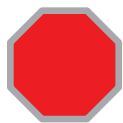


**LE RECTANGLE  
HORIZONTAL**  
contient une  
indication



**LE RECTANGLE  
VERTICAL**  
indique une  
obligation ou  
une interdiction

## POUR CE QUI EST DE LEUR COULEUR



LE ROUGE  
indique d'arrêter



LE JAUNE  
prévient du  
danger



LE JAUNE-VERT  
indique une zone  
scolaire



LE BLEU  
indique des  
établissements  
touristiques privés



LE VERT  
donne des  
indications



LE BLANC ET  
LE NOIR  
désignent des  
obligations



LE BRUN  
indique des  
établissements  
touristiques publics  
et des repères  
géographiques



L'ORANGE  
indique des  
travaux de  
construction

La méconnaissance de certains panneaux de signalisation peut placer le conducteur dans des situations routières à risque d'accident. Compte tenu du nombre élevé de panneaux existant dans notre environnement, il peut être nécessaire de rafraîchir ses connaissances quant à leur signification et à leur utilité. Pour ce faire, vous pouvez consulter le site Web du ministère des Transports au [www.mtqsignalisation.mtq.gouv.qc.ca](http://www.mtqsignalisation.mtq.gouv.qc.ca) ou encore le *Guide de la route*.

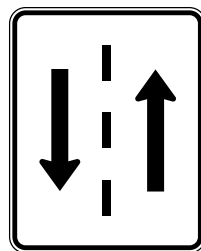
VOICI DES EXEMPLES DE PANNEAUX  
QUI EXIGENT UNE GRANDE VIGILANCE



Cédez le passage



Entrée interdite



Circulation à double sens



Interdiction de faire demi-tour



Début d'une zone scolaire



Interdiction de dépasser



Signal avancé d'arrêt d'autobus scolaire



Présence de travailleurs



Signal avancé d'un signaleur



Préparez-vous à arrêter

## Les feux de circulation

### À L'INTERSECTION LORSQU'IL N'Y A PAS DE FEU POUR PIÉTONS

- »» Le feu vert autorise le piéton à traverser;
- »» Le feu vert autorise l'automobiliste à avancer en ligne droite ou à tourner.

### À L'INTERSECTION LORSQU'IL Y A DES FEUX POUR PIÉTONS

- »» La main orange fixe indique de ne pas traverser;
- »» La silhouette blanche d'un piéton fixe signifie qu'il est temps de traverser;
- »» La main clignotante accompagnée d'un décompte numérique orange signifie de traverser seulement si vous avez le temps d'atteindre l'autre trottoir ou la zone de sécurité avant que le feu passe à la main orange fixe. Si vous avez déjà commencé à traverser, il vous faut presser le pas.





## Les marques sur la chaussée

Les marques sur la chaussée sont très importantes, car elles complètent les indications des panneaux de signalisation et des feux de circulation.

### LIGNE D'ARRÊT

La marque montre l'endroit où l'automobiliste doit arrêter à une intersection.

### PASSAGE POUR PIÉTONS

Lorsqu'il y a des feux de circulation ou un panneau d'arrêt à une intersection, deux lignes blanches parallèles ou des bandes blanches indiquent l'espace réservé au passage des piétons. En l'absence de feux ou d'un panneau d'arrêt, ainsi qu'entre les intersections, ces passages sont délimités par des bandes jaunes.

Lorsque le piéton traverse à ces endroits, l'automobiliste a l'obligation de donner la priorité au piéton et de le laisser passer.

### DÉLIMITATION DES VOIES

Les flèches sur la chaussée désignent l'endroit où il faut se placer pour effectuer l'une ou l'autre des manœuvres suivantes : virer à gauche, virer à droite ou aller en ligne droite.

# Les piétons : des comportements à améliorer

Les rapports d'accident semblent démontrer que les piétons blessés ou décédés sur le réseau routier n'ont pas tenu compte de la signalisation, ont traversé entre deux voitures stationnées ou ont marché en bordure de la chaussée dans le même sens que la circulation. Il est aussi démontré que les conséquences de ces accidents pour les piétons âgés sont souvent plus graves ou mortelles en raison de leur plus grande vulnérabilité physiologique aux chocs et aux blessures.



Il apparaît donc utile de rappeler ici les principales règles de sécurité à respecter comme piéton :

- >>> Toujours traverser aux intersections ou aux endroits autorisés par une signalisation routière appropriée (panneaux et marques sur la chaussée);
- >>> Respecter les feux de circulation ou les feux pour piétons si l'intersection en est dotée;
- >>> Regarder à gauche, à droite, puis à nouveau à gauche avant de traverser;
- >>> Circuler sur le trottoir; s'il n'y en a pas, emprunter l'accotement et marcher en faisant face à la circulation;
- >>> Pour être bien vu le soir ou par temps sombre, porter des vêtements de couleur claire ou munis de bandes réfléchissantes. La noirceur est l'ennemie du piéton. C'est d'ailleurs à l'automne que l'on enregistre le plus grand nombre de décès chez les piétons.

Notons qu'il arrive que des automobilistes voient mal un piéton parce qu'ils sont aveuglés par les rayons du soleil ou les phares d'une automobile qui roule en sens inverse.

Augmentez vos chances d'être bien vu des automobilistes en adoptant un comportement prévisible, en respectant le Code de la sécurité routière et en évitant de prendre des risques inutiles (ex. : zigzaguer entre les véhicules).

# Conduire un vélo en toute sécurité

L'usage du vélo est un excellent moyen de conserver sa bonne forme physique. Les gens du troisième âge semblent l'avoir bien compris puisqu'on note une forte augmentation du nombre d'adeptes de ce sport. La sécurité à vélo commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs. Être à l'écoute de l'environnement, s'assurer de voir et d'être vu, prévoir les dangers, tout cela est très important!

Le Code de la sécurité routière oblige notamment les cyclistes :

- >>> à respecter la signalisation routière;
- >>> à rouler dans le même sens que les automobiles et aussi près que possible du côté droit de la chaussée;
- >>> à signaler leurs intentions au moyen du code gestuel approprié;
- >>> à circuler à la file s'ils sont en groupe;
- >>> à munir leur vélo de l'équipement de visibilité obligatoire.

Par contre, le code interdit notamment aux cyclistes :

- >>> de circuler sur un trottoir – sauf en cas de nécessité ou si la signalisation l'y oblige ou le permet;
- >>> d'utiliser des écouteurs.

## SIGNALER SES INTENTIONS



VIRAGE  
À GAUCHE



VIRAGE  
À DROITE

## Le port du casque protecteur

Les cyclistes sont souvent victimes de blessures à la tête lors de chutes. C'est pourquoi le port du casque protecteur est si important.

**Ce n'est pas tout de posséder un casque protecteur, encore faut-il qu'il soit ajusté convenablement :**

- >>> Il doit être bien placé au milieu de la tête : pas trop à l'avant, pas trop à l'arrière;
- >>> Il ne doit pas basculer ni bouger, sans toutefois être trop serré pour être confortable;
- >>> Les sangles doivent être tendues, sans serrer le dessous du menton.

En cas de chute, il faut remplacer votre casque, puisque la coquille interne pourrait avoir été endommagée et ne plus offrir une protection optimale.

Il est à noter que le port du casque est obligatoire pour circuler avec un vélo à assistance électrique.



## Pour la sécurité et le confort, le vélo aussi doit être adapté à l'utilisateur

- »» Pour vérifier si la hauteur du cadre est bonne, il faut enfourcher le vélo au-dessus du tube horizontal et poser les deux pieds à plat sur le sol. La distance de l'entrejambe au tube horizontal doit être d'au moins 2 cm (0,5 po).
- »» Quant à la selle, elle doit être parallèle au sol. Pour être bien ajustée, la jambe doit être en complète extension quand le talon est posé sur la pédale à son point le plus bas.



## **POUR METTRE TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ**

Méfiez-vous :

- >>> des véhicules qui tournent à droite au feu rouge;
- >>> des portières d'automobile qui pourraient s'ouvrir soudainement;
- >>> des véhicules qui sortent d'une entrée privée;
- >>> des espaces entre des véhicules stationnés;
- >>> des autobus urbains et scolaires (arrêts et départs fréquents). Avant d'effectuer une manœuvre, établissez un contact visuel avec le conducteur pour vous assurer qu'il vous a vu.



# Le permis de conduire : un privilège?

Le permis de conduire ne devrait pas être considéré comme un droit acquis. C'est plutôt un privilège dont le principe d'utilisation repose sur le respect de soi et des autres usagers de la route.

En vue de conserver ce privilège le plus longtemps possible, il est nécessaire de surveiller son état de santé. Le moindre doute sur ses capacités physiques ou mentales devrait conduire à une consultation chez son médecin.





# Commencer

## à conduire à 65 ans ou plus? Oui, c'est possible!

Conduire un véhicule de promenade n'est pas une question d'âge. La conduite automobile relève plutôt de la « santé » des fonctions sensorielles (ex. : la vision, l'ouïe), cognitives (ex. : la mémoire, le jugement, l'attention) et motrices (ex. : la flexibilité, la force musculaire).

L'inscription à un cours de conduite pour véhicule de promenade (classe 5) est maintenant obligatoire. Afin d'obtenir votre permis de conduire, vous devrez compléter avec succès les cours théoriques et pratiques dispensés par une école de conduite reconnue par l'Association québécoise des transports (AQTr) et vous devrez avoir réussi les examens théorique et pratique de la Société de l'assurance automobile du Québec.

Comme pour tout nouveau conducteur, vous devrez aussi satisfaire aux exigences médicales et réussir le test visuel de la Société.

Des renseignements plus détaillés sont disponibles dans les centres de services de la Société et sur son site Web : [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca).

Deux documents d'apprentissage sont recommandés pour l'acquisition de connaissances théoriques liées à la conduite d'un véhicule de promenade :

>>> *Guide de la route;*

>>> *Conduire un véhicule de promenade.*

Ces documents sont en vente aux Publications du Québec et dans la plupart des librairies.



# Avoir plus de 74 ans... et conserver son permis

Comme nous l'avons déjà précisé, le privilège de conduire un véhicule n'est pas uniquement une question d'âge. Dans ce contexte, on doit se donner toutes les chances pour conserver son permis le plus longtemps possible en faisant vérifier régulièrement l'état de ses facultés.

De plus, il ne faut pas oublier qu'à partir de 75 ans, la loi oblige les titulaires d'un permis de conduire à subir des examens médicaux et optométriques.

La Société de l'assurance automobile du Québec fait donc parvenir à tous les conducteurs âgés de plus de 74 ans une lettre accompagnée de formulaires d'examen médicaux à faire remplir par un professionnel de la santé au moins six mois avant l'âge de :

**75 ans, 80 ans et  
tous les deux ans par la suite.**

Il faut savoir que l'article 95 du Code de la sécurité routière oblige le titulaire d'un permis de conduire à informer la Société de tout changement à son état de santé, et ce, dans les 30 jours suivant ce changement.

# Des petits-enfants bien installés, pour leur sécurité

Les grands-parents emmènent souvent leurs petits-enfants en auto. Il faut savoir que, selon le Code de la sécurité routière, les enfants qui mesurent moins de 63 cm en position assise, du siège au sommet de la tête, doivent être installés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille.

Notez qu'à compter du 19 avril 2019, une nouvelle mesure sera en vigueur. Les enfants qui mesureront moins de 145 cm ou qui seront âgés de moins de 9 ans devront être installés dans un siège d'auto adapté à leur poids et à leur taille.

Toutefois, les enfants devraient être installés dans un siège d'appoint tant qu'ils ne peuvent pas utiliser la ceinture de sécurité seule de façon sécuritaire.

**Il existe trois types de sièges d'auto pour enfants, leur structure étant conçue en fonction du poids des enfants.**

## **Le siège de nouveau-né**

Ce siège convient aux enfants qui pèsent moins de 10 kg (22 lb). Il doit être installé sur la banquette arrière, toujours face vers l'arrière. Il faut laisser l'enfant dans cette position tant qu'il respecte les limites de poids et de taille du siège.

## Le siège d'enfant

Ce siège convient généralement aux enfants qui pèsent de 10 à 30 kg (22 à 65 lb), si la voiture le permet, et il doit être placé sur la banquette arrière. Il faut installer le siège d'enfant face vers l'arrière. Il faut laisser l'enfant dans cette position le plus longtemps possible, tant qu'il respecte les limites de poids et de taille du siège. Le manuel d'instruction du fabricant indique quand installer le siège face vers l'avant.

## Le siège d'appoint

Ce siège convient aux enfants qui pèsent au moins 18 kg (40 lb). Il n'y a pas de limite d'âge pour utiliser un siège d'appoint, seulement une limite de poids. Ce siège permet de surélever l'enfant et donc de bien ajuster la ceinture de sécurité, c'est-à-dire de la faire passer au milieu de l'épaule (sur la clavicule) et sur les hanches.

## Attention!

La banquette arrière de la voiture est l'endroit le plus sécuritaire pour les enfants de 12 ans et moins. Assis à l'arrière, ils sont le plus loin possible du point d'impact en cas de collision frontale ainsi que des sacs gonflables, à l'avant, qui pourraient leur causer des blessures graves ou même mortelles.

## Il y a de l'aide!

Pour visionner les capsules vidéo sur les sièges d'auto pour enfants ou pour faire vérifier l'installation d'un siège, visitez le [www.siegedauto.qc.ca](http://www.siegedauto.qc.ca).



# Les médicaments et la conduite

La prise de certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre peut être incompatible avec la conduite sécuritaire d'un véhicule. Certains médicaments peuvent avoir des effets notamment sur la vigilance, la vision, la coordination des mouvements et le comportement.

Par ailleurs, l'arrêt sans autorisation médicale de certains médicaments prescrits peut aussi être incompatible avec la conduite sécuritaire. Par exemple, conduire sans avoir pris ses médicaments pour le diabète ou l'épilepsie peut présenter un danger pour votre sécurité et celle des autres usagers de la route.

Il est donc important de s'informer auprès de son médecin ou de son pharmacien des effets des médicaments sur la conduite automobile, et de bien lire les mises en garde sur l'emballage.

Si vous prenez un nouveau médicament ou si la posologie de votre médicament a été modifiée, prenez le temps d'observer son effet avant de prendre le volant. À noter que l'alcool, même en petite quantité, peut augmenter les effets néfastes des médicaments sur la capacité de conduire.



# La route : stress et déplaisir

La conduite d'un véhicule apporte parfois son lot de contrariétés. Il y a le stress que l'on ressent sur certaines artères achalandées, mais aussi le comportement quelquefois dérangeant de certains conducteurs.

## **Vous suit-il de trop près?**

### QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX FAIRE FACE À LA SITUATION

- »» Restez calme et adoptez un comportement prudent.
- »» S'il y a lieu, augmentez la distance entre votre véhicule et celui qui vous précède.
- »» Observez bien dans votre rétroviseur le véhicule qui vous suit.
- »» Soyez prêt à réagir s'il devait vous dépasser dans une zone inappropriée.
- »» Dès que les circonstances s'y prêteront, permettez-lui de vous dépasser et cédez-lui le passage.

# Protéger sa vie avec retenue

Certains automobilistes n'accordent pas toute l'importance voulue aux divers mécanismes de sécurité dont les autos sont pourvues. Utilisés correctement, ceintures de sécurité, appuie-tête et coussins gonflables peuvent vous sauver la vie.

Le port de la ceinture de sécurité est bien ancré dans les mœurs des automobilistes québécois. En effet, la majorité des gens ont maintenant le réflexe de boucler leur ceinture de sécurité. Notons également que l'usage combiné de la ceinture de sécurité et du coussin gonflable diminue de 75 % les possibilités de blessures majeures à la tête en cas de collision.

De son côté, l'appuie-tête, lorsqu'il est ajusté adéquatement, peut abaisser de plus du quart les risques de subir une entorse cervicale.

Il est également important de bien fixer tous les objets qui se trouvent dans la voiture, car tout objet non retenu dans l'habitacle risque de se transformer en boulet au moment d'une collision et de venir frapper les occupants.



Si un animal prend place dans un véhicule, il doit être placé de façon à ne pas obstruer la vue du conducteur et à ne pas gêner la conduite du véhicule. Un animal en liberté peut également devenir un boulet.

Enfin, un petit conseil : pour réduire les risques de blessures dues au coussin gonflable, il faut maintenir une distance d'au moins 25 cm (10 po) entre le couvercle du coussin et la personne.

## **Vous souhaitez modifier votre position de conduite?**

IL EST PROPOSÉ :

- >>> de reculer votre siège en ayant soin de conserver un bon accès aux pédales de la voiture;
- >>> d'incliner légèrement le dossier de votre siège vers l'arrière;
- >>> de rehausser votre siège, si c'est possible, ou d'utiliser un coussin afin de ne pas réduire votre champ de vision.

# Le régime d'assurance de tous les usagers de la route

La population québécoise est protégée par le régime public d'assurance automobile, et ce, lorsqu'une personne subit des blessures dans un accident de la route survenu au Québec ou ailleurs dans le monde, qu'elle soit responsable ou non de l'accident.

Les dommages matériels, eux, devront être couverts par une police d'assurance responsabilité contractée auprès d'une compagnie privée.

Si vous conduisez à l'étranger, il est souhaitable d'accroître votre protection en matière d'assurance responsabilité au cas où des poursuites pour blessures et dommages matériels causés à autrui seraient intentées contre vous.



La Société de l'assurance automobile du Québec peut verser les indemnités suivantes aux personnes victimes d'un accident de la route :

- >>> remplacement du revenu;
- >>> remboursement de certains frais liés à l'accident (ex. : médicaments, vêtements endommagés, aide à domicile);
- >>> montant forfaitaire pour des inconvénients tels que la perte de jouissance de la vie, la souffrance psychique et la douleur;
- >>> indemnité pour la réadaptation;
- >>> indemnité de décès au conjoint ou aux personnes à charge;
- >>> montant forfaitaire en vue de couvrir les frais funéraires.

Pour faire une demande d'indemnisation, il faut commander les formulaires et la documentation nécessaires par téléphone, au **1 888 810-2525**.

# Pour se sentir en sécurité : un véhicule en bon état

Un véhicule en bon état aide le conducteur à se sentir en pleine possession de ses moyens sur la route. Il n'est pas nécessaire de détenir le titre de « mécanicien de l'année » pour détecter certains indices permettant de croire à quelque défectuosité plus ou moins grave. Les moments les plus propices pour effectuer son « autospection » sont les suivants : au moment d'un lavage de l'automobile, à l'approche de l'hiver ou du printemps, avant de partir en vacances ou d'entreprendre un long trajet. Voici quelques trucs pour bien la réussir :

## **Les freins**

- >>> Sont-ils bruyants?
- >>> Percevez-vous un bruit de frottement métallique?
- >>> Votre véhicule se déplace-t-il à gauche ou à droite quand vous freinez?

## **Le frein de stationnement**

- (à pédale, à main ou à glissière)
- >>> Retient-il complètement votre véhicule au démarrage ou dans une pente?

## **Les rétroviseurs**

- >>> Sont-ils solidement fixés?
- >>> Sont-ils fissurés, écaillés ou ternis?

## La direction

- »» Le volant est-il facile à déplacer?
- »» Le système de direction est-il bien ajusté?

## Le pare-brise

- »» Présente-t-il une ou des craquelures?
- »» Les systèmes d'essuie-glace et de lave-glace vous permettent-ils une parfaite visibilité?

## Les pneus

- »» Sont-ils suffisamment gonflés?
- »» Présentent-ils une usure inégale ou anormale?

## Le système d'échappement

- »» Fait-il du bruit?
- »» Des fuites sont-elles détectables?

## Les phares et les feux

- »» Sont-ils en bon état et bien dégagés?

## Les ceintures de sécurité

- »» Quel est l'état des points d'ancrage et de fixation?

**Si vous avez le moindre doute sur le bon état d'un de ces éléments, n'hésitez pas à confier votre véhicule à un garagiste.**

# Être prévoyant diminue le risque d'accident

Si l'on doit admettre que les capacités visuelles, cognitives et motrices d'une personne tendent à diminuer avec l'âge, ce qui peut accroître le risque d'accident, il faut aussi savoir que la pratique de mesures préventives peut grandement réduire ces risques.

Voici quelques-unes de ces mesures :

- >>> Circuler en dehors des heures de pointe;
- >>> Éviter les rues achalandées;
- >>> Éviter de conduire la nuit et par mauvais temps;
- >>> Planifier les longs trajets et prévoir des périodes de repos;
- >>> Vérifier régulièrement l'état de sa voiture.

Comme on peut le constater, ces mesures ne sont pas très exigeantes et surtout elles pourraient vous permettre de conserver votre permis de conduire le plus longtemps possible.

Enfin, deux mesures complémentaires sont très importantes :

- >>> Prendre les moyens pour garder sa bonne forme physique et mentale;
- >>> Se soumettre régulièrement à un bilan de santé.

# La mobilité est possible sans voiture

Pensez à l'éventualité de ne plus pouvoir conduire son auto peut être source d'inconfort et d'anxiété, particulièrement lorsqu'on est habitué à circuler de façon autonome. Or, planifier ses déplacements peut faciliter la transition. Il n'est jamais trop tôt pour explorer les différentes options qui s'offrent à vous.

En voici des exemples :

- >>> L'autobus et les autres formes de transport en commun;
- >>> Le covoiturage avec des amis et des membres de la famille;
- >>> Le taxi;
- >>> Les services d'accompagnement offerts par des organismes communautaires;
- >>> Le transport adapté.

Vous pouvez contacter votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) pour connaître les ressources existant dans votre région.



# Place à la réflexion

L'âge réel reflète très peu l'aptitude à conduire. Certaines personnes peuvent conduire jusqu'à un âge avancé, tandis que d'autres éprouvent des problèmes sérieux alors qu'elles sont encore jeunes. En général, les effets de la vieillesse apparaissent lentement, les changements sont à peine perceptibles et l'on s'y habitue sans trop s'en rendre compte.

En vieillissant, il est donc important de s'interroger de façon régulière sur sa santé, car elle a une influence importante sur sa compétence à conduire. Voici quelques pistes de réflexion à ce sujet :

## **Identifiez vos problèmes de santé**

- >>> Une maladie des yeux
- >>> De la haute ou de la basse pression
- >>> Des étourdissements ou des vertiges
- >>> Du diabète

## **Identifiez les techniques de conduite qui vous posent problème**

- >>> Changer de voie
- >>> Dépasser une voiture
- >>> Effectuer un arrêt complet
- >>> Tourner à gauche à une intersection



### **Identifiez vos problèmes liés à l'environnement**

- »» Comprendre la signalisation
- »» Conduire dans la circulation dense
- »» Conduire sous la pluie ou dans la neige
- »» Conduire la nuit

### **Analysez les accidents que vous avez eus**

- »» Accidents avec personnes blessées
- »» Accidents avec dommages matériels

### **Estimez votre kilométrage par semaine**

- »» De 1 à 50 km
- »» Plus de 50 km

Il est de votre responsabilité de vous assurer que votre état de santé, vos habiletés et vos connaissances sont adéquats lorsque vous conduisez. Si vous avez des doutes sur votre capacité à conduire de façon sécuritaire, n'hésitez pas à aborder le sujet avec un membre de votre famille, un ami ou votre médecin.

# Pour en savoir plus...

## Dépliants et brochures de la Société de l'assurance automobile du Québec sur des sujets traités dans cette brochure

- »» *Attachez-le à la vie!*
- »» *Au volant de ma santé*
- »» *Piéton et conducteur : vigilants pour la vie*
- »» *Une protection pour tous partout dans le monde*
- »» *Guide de sécurité à vélo*

## Autres brochures d'information

- »» *Guide de la route*  
Les Publications du Québec
- »» *Conduire un véhicule de promenade*  
Les Publications du Québec



## POUR COMMANDER LES DÉPLIANTS ET BROCHURES DE LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC

### Par courrier

Direction des communications  
Société de l'assurance automobile du Québec  
Case postale 19600, succursale Terminus  
Québec (Québec) G1K 8J6

### Par Internet

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

### Par téléphone

Québec : 418 643-7620  
Montréal : 514 873-7620  
Ailleurs (Québec, Canada, États-Unis) : 1 800 361-7620 (sans frais)

### Par téléscripteur

Personnes sourdes ou malentendantes  
Montréal : 514 954-7763  
Ailleurs au Québec : 1 800 565-7763 (sans frais)



*Société de l'assurance  
automobile*

Québec 