

03.2023

geroDOSSIER

Conduire en toute sécurité

DE

Sicher Autofahren

Deutsche Version auf Anfrage

Être et rester mobile est un thème central, particulièrement pour les seniors. Pour de nombreuses personnes, la voiture reste un moyen de transport important, car elle leur assure une certaine autonomie et flexibilité. Il est donc d'autant plus important de se tenir au courant des exigences actuelles d'une circulation routière de plus en plus complexe. Certains risques peuvent également être réduits par une formation et une information ciblées.

A l'occasion du Senior Drivers Day 2023, ce dossier de GERO présente les mesures que chacun et chacune peut prendre pour assurer sa propre sécurité, mais aussi celle des autres usagers de la route. Des alternatives à la voiture sont également proposées.

Ce dossier a été réalisé par Vibeke Walter.



Une expérience personnelle dans un cadre sécurisé

En 2015, le Senior Drivers Day fut organisé pour la première fois à l'initiative du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région et de GERO (à l'époque RBS). Il s'agit d'un stage de sécurité routière qui, comme son nom l'indique, s'adresse spécifiquement aux conducteurs et conductrices plus âgés.

Le Centre de Formation pour Conducteurs (CFC) de Colmar-Berg, l'un des principaux partenaires, a participé au projet dès le début.



Photo © Studio Andrea



Vibeke Walter s'est entretenue avec Eric Mathias, directeur du CFC depuis octobre 2019, sur les missions du centre et l'importance des cours de conduite sous la devise « Apprendre par l'expérience personnelle et la connaissance de soi ».

Depuis quand le CFC existe-t-il et quelles sont ses missions concrètes ?

Eric Mathias : Le CFC fut créé en 1996 et s'adressait au départ plus particulièrement aux conducteurs novices qui devaient suivre une formation chez nous dans le cadre de leur période probatoire de deux ans.

Notre mission principale consistait à améliorer la sécurité routière pour ce groupe cible. Les principales causes d'accident, à savoir la vitesse, les drogues, l'alcool, les médicaments et la distraction, ont été mises en avant. Avec l'introduction du permis à points en 2002, le programme a été élargi : il existe désormais un stage volontaire d'une journée à 3 points pour les conducteurs-rice-s qui ont perdu une partie de leurs points et qui voudraient les récupérer.

Il existe en outre un stage obligatoire de 12 points lorsque le solde de points a atteint 0 et que le permis de conduire a été suspendu pour une durée de 12 mois. Ce stage se déroule en six sessions, dont certaines durent une journée entière.

Dans les deux cas, l'objectif est de sensibiliser aux dangers de la route et de renforcer le sens de la responsabilité des automobilistes.

Plus d'informations :
**CENTRE DE FORMATION
POUR CONDUCTEURS**
Rue François Krack, L-7737 Colmar-Berg

☎ (+352) 85 82 85 1
contact@cfc.lu
www.cfc.lu

La piste d'essai du CFC permet de s'exercer à différentes situations à risque



Photo © CFC

Peut-on également suivre des stages de conduite volontairement ?

E. M. : C'est bien sûr possible, mais actuellement l'accès est encore quelque peu limité en raison des restrictions Corona. Par ailleurs, il y a de plus en plus d'institutions, comme des crèches ou des maisons de retraite, qui nous envoient leur personnel pour apprendre la conduite correcte d'un minibus ou d'une camionnette. Nous proposons également le programme de sécurité routière «Kuck & Klick» pour les enfants de 6 à 7 ans ainsi que l'événement «Mobilité et Sécurité sur la Route» (MSR) pour sensibiliser les élèves de 16 à 17 ans.

Depuis 2010, nous formons également les conducteurs professionnels titulaires d'un permis de conduire pour camion et bus dans le cadre du code 95. Ces formations continues spécialisées sont obligatoires et basées sur une directive européenne. Elles permettent d'acquérir des connaissances professionnelles supplémentaires qui doivent être renouvelées tous les cinq ans au cours d'une formation continue d'une semaine. Les cours ont généralement lieu au CFC Sanem.

Pourquoi sont-ils si importants en général ?

E. M. : Nous constatons régulièrement que de nombreux gestes importants deviennent routiniers ou se perdent avec le temps et l'habitude, et que certains dangers sont sous-estimés. Peut-être que nous ramenons un peu les participant-e-s à la réalité en leur

montrant certains risques et en les rendant plus visibles à travers leur propre expérience. De cette manière pratique, nous espérons motiver les participant-e-s à faire preuve de plus de prudence et d'attention sur la route.

Quelles sont les sources de danger les plus répandues ?

E. M. : La vitesse excessive, inappropriée ou mal évaluée est un danger typique. Mais il ne faut pas non plus sous-estimer les distractions dues au téléphone portable ou à l'utilisation du système de navigation ou d'infodivertissement. Une étude autrichienne estime que 30 % de tous les accidents sont imputables à ce facteur, le nombre de cas non recensés étant probablement encore plus élevé.

Un autre problème réside dans le fait que les distances de sécurité ne sont pas respectées et que l'on roule trop près. La distance de freinage est souvent totalement sous-estimée, et il n'y a pas de marge d'erreur, ce qui peut avoir des conséquences fatales. Ces situations et d'autres encore sont présentées de manière concrète et claire dans nos simulations. Il s'agit de provoquer des effets qui se gravent dans la mémoire. L'une des plus grandes erreurs est la sous-estimation des dangers et la surestimation de ses propres compétences de conduite. L'une de nos préoccupations est de mieux concilier les deux.



Qu'est-ce qui est particulièrement notable au sujet des conducteurs et conductrices plus âgés ? Ne conduisent-ils pas en général de manière plutôt défensive ?

E. M. : En fait, ils ne roulent pas vite, mais souvent à une vitesse constante, par exemple 70 km/h, que ce soit sur une route de campagne, sur l'autoroute ou dans une localité. Cela signifie qu'ils roulent soit trop lentement, soit trop vite, et qu'ils n'en sont pas toujours conscients. Cela ne s'applique toutefois pas uniquement aux personnes âgées, mais aussi à d'autres conducteurs très expérimentés.

Pour les seniors, il est surtout important de s'exercer concrètement au bon freinage ou au freinage d'urgence. Beaucoup d'entre eux sont encore habitués aux véhicules sans système ABS et pensent que si l'on freine trop fort, les roues se bloquent. Or, c'est une hypothèse totalement erronée. Pour que le système ABS fonctionne correctement, il faut garder le pied sur le frein aussi fortement et aussi fermement que possible, et ne pas le relâcher lorsque la pédale de frein commence à vibrer.

Les participant-e-s s'entraînent également à freiner dans les virages afin de se rendre compte que les voitures modernes équipées de l'ABS et de l'ESP¹ ne dérapent pas automatiquement.

En cas de doute, il est important de toujours réduire la vitesse afin de minimiser l'impact.

.....
¹ ABS = système antiblocage des freins
ESP= contrôle électronique de stabilité

À quoi faut-il encore faire attention ?

En tout cas, il faut un bon réglage du siège, ni trop loin, ni trop près du volant. L'idéal est d'avoir les jambes légèrement pliées, de sorte qu'elles ne soient pas complètement tendues lorsque l'on appuie sur l'embrayage ou le frein. Lorsque les épaules touchent le dossier, les poignets doivent pouvoir reposer sur le point supérieur du volant (position 12 heures).

En règle générale, en tant que conducteur ou conductrice, il est de ma responsabilité de me protéger et de protéger les autres. Cela implique aussi d'adapter sa conduite et sa vitesse aux conditions extérieures. Très important : les routes les plus dangereuses sont celles que l'on connaît le mieux. C'est là que se produisent la plupart des accidents, même par beau temps.

Les règles d'or du CFC

Être responsable, cela signifie :

- Adopter un comportement et une conduite responsables.
- Respecter les règles de circulation et les limites de vitesse, car elles assurent la sécurité de tous les usagers de la route.
- Anticiper plutôt que réagir - la conscience du danger est plus importante que les compétences de conduite.
- Éviter de surestimer ses propres capacités.
- Réduire sa vitesse lorsque la situation routière n'est pas claire.
- Mettre la ceinture ou un casque, car ils peuvent sauver des vies.
- Conduire de manière économique pour protéger notre environnement et éviter les accidents.
- Éviter la consommation d'alcool et de drogues qui augmentent considérablement le risque d'accident.
- Toujours conduire un véhicule en bon état technique.
- La courtoisie, le respect et la tolérance peuvent éviter de nombreux accidents.

Des alternatives à la voiture

→ Transports en commun

Le Luxembourg est le seul pays au monde à offrir la gratuité des transports publics et ce, depuis le 1^{er} mars 2020, pour tous les moyens de transport, que ce soit le tram, le train ou le bus. Même si certaines régions ou localités du pays ne disposent pas encore d'un accès optimal et que toutes les liaisons ne sont pas encore parfaitement harmonisées, ces alternatives méritent d'être explorées.

Plusieurs communes proposent en outre des bus itinérants sur leur territoire ou dans les environs. Renseignez-vous sur place sur ces possibilités.

Des informations sur les trajets, les horaires ou des moyens alternatifs sont disponibles sur www.mobiliteit.lu/fr ou par ☎ **24 65 24 65**. L'application Mobiliteit, qui peut être installée gratuitement sur votre téléphone portable, est particulièrement pratique.

→ Adapto

Adapto est un service de mobilité spécialisé qui sert de transport public individualisé pour les personnes souffrant d'un handicap irréversible ou d'une déficience physique, mentale, sensorielle ou psychique, dans la mesure où ce handicap implique une mobilité fortement réduite. Pour bénéficier du service Adapto, vous devez faire une demande accompagnée d'un certificat médical datant de moins de trois mois.

Plus d'infos sur www.adapto.lu ou par téléphone au ☎ **24 78 24 78**.

→ Ruffbus

Ce service de transport flexible de Voyages Emile Weber assure la mobilité des citoyennes dans les communes participantes de Frisange, Flaxweiler, Grevenmacher, Lenningen, Lintgen, Mamer, Manternach, Mondercange, Niederanven/Schüttrange et Wormeldange. Cela permet par exemple de faire ses courses, d'aller chez le médecin ou de faire une correspondance avec un train ou un autre bus.

Plus d'infos sur www.emile-weber.lu ou au ☎ **35 65 75 440**.

→ Carsharing

Dans les grandes villes à l'étranger, l'autopartage est populaire depuis longtemps, car il est parfois plus judicieux de louer une voiture plutôt que d'en posséder une que l'on n'utilise que rarement. De cette manière, les frais ne sont engagés que lors de l'utilisation effective.

Le service public d'autopartage à Luxembourg-Ville est **Carloh**. Les véhicules mis à disposition se trouvent dans différents quartiers résidentiels. Il y a également une station à proximité de la gare centrale et une autre au centre-ville. Plus d'infos sur www.carloh.lu/fr.

En outre, le service **Flex**, proposé par les Chemins de fer luxembourgeois (CFL), met à la disposition des utilisateurs plus de 80 véhicules dans 30 stations réparties sur l'ensemble du pays. Plus d'infos sur www.flex.lu/fr.

Eviter le stress inutile

Se déplacer facilement en voiture d'un endroit à l'autre est un facteur important d'autonomie et d'autodétermination, en particulier pour les personnes âgées.

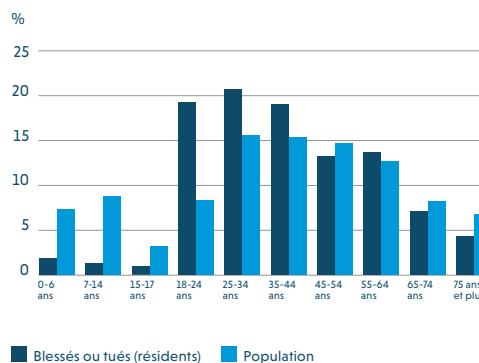
Que peuvent-elles faire pour maintenir leur mobilité même à un âge avancé, dans les meilleures conditions possibles et surtout en toute sécurité ?

Précisons d'emblée que, statistiquement, les seniors ne sont pas plus souvent impliqués dans des accidents au Luxembourg et ne représentent donc pas un risque plus élevé sur la route. Si l'on compare le nombre de victimes d'accidents de la route dans la population totale, il apparaît clairement que les 25-34 ans sont nettement surreprésentés en termes de pourcentage, alors que ce n'est pas le cas pour les usagers de la route de 65-74 ans. Au contraire, « les personnes âgées sont plutôt victimes que responsables, surtout lorsqu'elles se déplacent à pied. En général, les seniors conduisent plus prudemment, de manière défensive et prévoyante. Parfois, ils roulent peut-être un peu trop lentement, mais en principe cela ne met personne en danger. La vitesse réduite diminue même le risque d'accidents graves », explique Isabelle Medinger, Directrice de la Sécurité Routière.

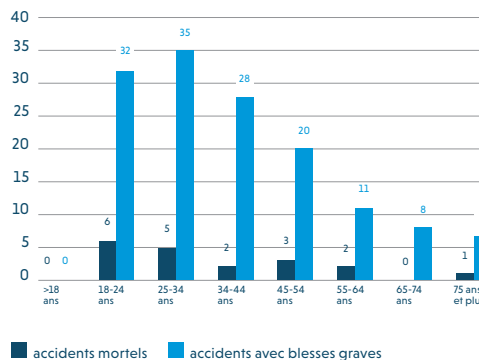
Comme les personnes âgées n'ont pas forcément un comportement à risque particulier qu'il conviendrait d'aborder de manière préventive à travers une campagne ciblée, il n'existe pas de mesures spécifiques de la part de la Sécurité Routière à leur égard. Une exception est l'initiative « Gitt siichtbar » (Soyez visible), qui pourrait être particulièrement intéressante pour les seniors qui se déplacent souvent à pied. Il est conseillé de toujours veiller à une bonne visibilité, tant le soir



TUÉS ET BLESSÉS GRAVES PAR CLASSE D'ÂGE PAR RAPPORT À LA POPULATION 2021



ÂGE DES CONDUCTEURS PRÉSUMÉS RESPONSABLES DES ACCIDENTS MORTELS ET GRAVES 2021





que pendant la saison hivernale. Des bracelets, des gilets et des sacs à dos réfléchissants, mais aussi des parapluies qui peuvent également servir de canne, sont particulièrement utiles. Tous ces articles sont disponibles auprès de la Sécurité Routière.

Si les conducteurs âgés sont confrontés à des défis particuliers, c'est généralement parce qu'ils se sentent dépassés ou qu'ils manquent de confiance. Par exemple, dans les ronds-points à plusieurs voies, les seniors restent généralement sur la voie extérieure. « Ce n'est pas interdit, mais cela gêne les autres usagers de la route. Toutefois, les personnes âgées ne sont pas les seules à adopter ce comportement. Mais souvent, elles manquent aussi de routine. Quand on ne conduit plus tous les jours, on est vite dépassé par la multitude d'informations que l'on doit gérer dans un trafic routier de plus en plus complexe », explique Isabelle Medinger.

Un changement de signalisation ou un chantier qui bloque le chemin habituel peuvent rapidement créer de la confusion et constituer des facteurs de stress supplémentaires. Il s'agit d'éliminer ces derniers dans la mesure du possible afin d'arriver à destination en toute sécurité et sans accident.

Plus d'informations :
SÉCURITÉ ROUTIÈRE ASBL
 75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

☎ 31 97 86-1
 info@securite-routiere.lu
 www.securiteroutiere.lu

Conseils de la Sécurité Routière pour éviter tout stress inutile :

- Si vous empruntez un itinéraire inconnu, renseignez-vous ou planifiez votre trajet à l'avance.
- Informez-vous régulièrement sur les travaux et d'éventuelles déviations.
- Évitez de prendre la route aux heures de pointe, lorsque le trafic est dense ou lorsque les conditions météorologiques sont extrêmement mauvaises.
- Ne commencez surtout pas à régler votre itinéraire dans le système de navigation pendant le trajet !
- Ne vous laissez pas distraire par des stimuli extérieurs, tels que le téléphone portable, mais concentrez-vous sur la conduite de manière calme et détendue.
- Veillez à la bonne position dans la voiture : le siège ne doit pas être réglé trop bas ou trop en arrière et le dossier doit être adapté individuellement de manière à ce que le regard puisse passer sans problème par-dessus le volant et que les pieds puissent atteindre sans peine la pédale d'accélérateur.
- La ceinture de sécurité et l'appui-tête doivent être réglés correctement pour assurer la protection en cas d'accident et permettre à l'airbag de fonctionner de manière optimale. Les passagers à l'arrière doivent également être attachés !
- Veillez à avoir une bonne liberté de mouvement et enlevez les vestes serrées ou les manteaux d'hiver épais avant de prendre la route.
- Faites contrôler régulièrement votre vue, votre ouïe et votre condition physique générale. Au final, vous êtes vous-même responsable de votre capacité de conduire. Il ne s'agit pas seulement de votre sécurité, mais aussi de celle des autres usagers de la route.
- Utilisez si possible les transports en commun et prenez le temps de vous familiariser avec les horaires de bus ou de train de votre commune. Avantage : vous n'aurez plus à chercher une place de parking ou à vous garer dans des emplacements très étroits. En outre, vous contribuez à protéger l'environnement.

Bon à savoir !

Depuis 2013, le permis de conduire de la catégorie B doit être renouvelé tous les 10 ans ; à partir de 70 ans, il est prolongé pour cinq ans ; à partir de 80 ans, pour deux ans. La demande doit être accompagnée d'une photo d'identité récente et, après 60 ans, d'un certificat médical (datant de moins de trois mois).

La diminution de la force musculaire et de la mobilité, la baisse de la vue et de l'ouïe, ainsi que la diminution de la capacité multitâches sont souvent les principaux problèmes rencontrés par les seniors au volant. Il est possible d'y remédier en installant par exemple des dispositifs automatiques ou des systèmes d'assistance à la conduite dans le véhicule concerné et en effectuant des contrôles réguliers chez le médecin.

Attention aux médicaments !

Certains médicaments, qu'ils soient délivrés sur ordonnance ou en vente libre, peuvent altérer l'aptitude à conduire, car ils peuvent entraîner des troubles de l'attention, de la vision, du comportement ou de l'équilibre. En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Cela vaut en particulier pour :

- **les calmants, les relaxants, les somnifères ou les analgésiques**
- **les antidépresseurs**
- **les neuroleptiques, les antiparkinsoniens, les antiépileptiques**
- **certains médicaments contre le rhume et la toux**
- **les médicaments contre la nausée**
- **les médicaments contre les allergies**
- **les médicaments contre le diabète**
- **les médicaments pour les yeux**
- **les médicaments antihypertenseurs**

Consommation d'alcool !

Selon la loi, les automobilistes ne doivent pas avoir plus de 0,5 pour mille d'alcool dans le sang. Ce chiffre, quelque peu abstrait, dépend d'une série de facteurs tels que la quantité d'alcool, le type de boisson, la durée de consommation, le sexe, l'âge, la masse corporelle, le fait d'avoir mangé en même temps, etc. Mais souvent, cette limite est atteinte plus rapidement qu'on ne le pense.

Pistes de réflexion :

- **Désignez un « Raoul » dans votre groupe** (selon la campagne du même nom de la Sécurité Routière). Il s'agit de conducteurs ou conductrices qui s'engagent à ne pas boire d'alcool afin de ramener les autres personnes à la maison en toute sécurité. Il est préférable de conclure cet accord dès le début de l'événement en question. **La devise est que celui qui conduit ne boit pas.**
- **En tant qu'hôte, vous avez aussi une responsabilité.** Mettez toujours suffisamment de boissons non alcoolisées à la disposition de vos invités. **Si quelqu'un a trop bu, invitez-le à passer la nuit chez vous ou commandez-lui un taxi ou le Night Rider.**
- **Faites attention au nombre de verres que vous consommez.** Dans les restaurants ou les réceptions, on ressert souvent dans le même verre. **Comptez donc le nombre de verres que vous avez bus.**
- **Si vous remarquez que quelqu'un dans votre groupe ne veut pas ou plus boire, acceptez sa décision. Celui qui ne boit pas n'est pas un rabat-joie.**