

CE N'EST PAS PARCE QU'ON PREND DE L'ÂGE QU'IL FAUT FORCÉMENT RENONCER À BOUGER.

Se balader, faire ses courses,
récupérer ses petits-enfants, rendre
visite aux amis, aller au cinéma...
en voiture, à vélo ou à pied, c'est
aussi être autonome et se sentir libre.

Mais impossible de faire
complètement abstraction
des années qui passent. Alors avant
de faire ronfler le moteur, de donner
un coup de pédale ou d'enfiler
ses baskets, il faut s'assurer de
le faire en toute sécurité. Pour soi,
mais aussi pour les autres.

LES ANGLES MORTS

À pied, à vélo ou en voiture, n'oubliez
jamais qu'un conducteur de poids lourd,
de camionnette ou de bus est entouré
d'angles morts. Pour lui, ce sont
des zones invisibles. Il ne peut pas
vous y voir, ni dans ses rétroviseurs
ni par la fenêtre.

Tenez-vous à distance
de ces véhicules.



Au volant, à vélo ou à pied, seniors, faisons le point

En savoir plus?
securite-routiere.gouv.fr



twitter.com/routeplussure



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

Ministère de l'Intérieur et des Outre-mer
Délégation à la sécurité routière
Place Beauvau – 75800 Paris Cedex 08

DSR – Janvier 2024 – DEP202401 – Les informations mentionnées dans ce document sont données à titre indicatif – Impression DILA

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

EN VOITURE

Les bonnes pratiques

- Discutez-en avec votre médecin. Conduire mobilise à chaque seconde nos capacités de perception, d'analyse et de décision. L'attention doit être permanente, avec une anticipation des actions des autres usagers de la voie publique. Certaines affections médicales et certains symptômes sont incompatibles avec la conduite.
- Ne prenez pas le volant si vous vous sentez fatigué ou si vous avez bu de l'alcool.
- Consultez un livre récent du code de la route, car il évolue et les routes changent. Si vous en ressentez le besoin, inscrivez-vous à un stage de remise à niveau. Beaucoup d'auto-écoles en proposent aux seniors.

Ayez les bons réflexes

1. Si vous avez un doute sur vos capacités, évitez de conduire dans des conditions difficiles : circulation chargée ou difficile, intempéries, de nuit, après un repas copieux...
2. Si vous achetez un nouveau véhicule, choisissez tous les équipements qui facilitent la conduite et n'hésitez pas à vous former : boîte de vitesses automatique, direction assistée, réglage électrique des rétroviseurs, caméra de recul, freinage d'urgence, etc. Ils permettent de se concentrer pleinement sur la route.
3. Lisez les indications sur les boîtes de médicaments : certains ont des effets sur la vigilance, la coordination des mouvements, la vision...

Soyez prudent



La prise du médicament ne remet pas en cause la conduite d'un véhicule, mais nécessite que vous restiez vigilant.

Soyez très prudent



La prise du médicament peut remettre en cause votre capacité à conduire. Les effets indésirables sont fréquents, et il est nécessaire de limiter et d'adapter la conduite.

Danger! Ne pas conduire

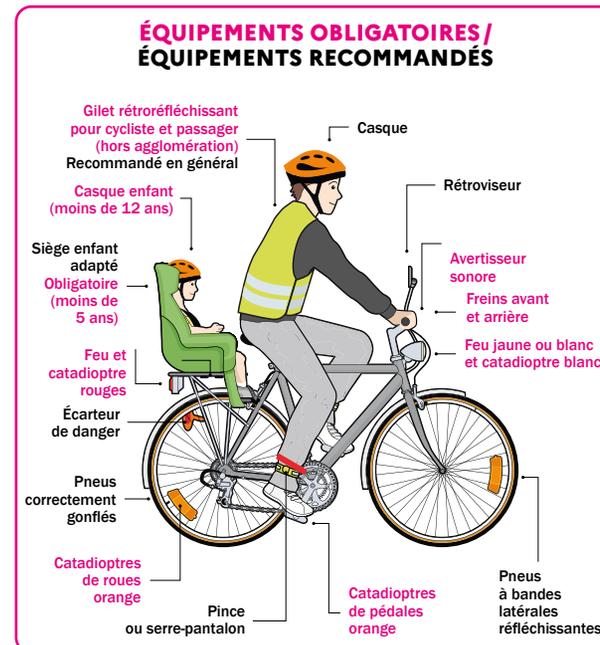


La prise du médicament rend la conduite dangereuse. Ne pas conduire pendant la durée du traitement.

À VÉLO

Les bonnes pratiques

- Il est important d'avoir un vélo à sa taille et bien entretenu : roues bien gonflées, éclairage qui fonctionne, freins efficaces... N'hésitez pas à le faire contrôler.
- Le gilet rétro réfléchissant est obligatoire hors agglomération lorsqu'il fait nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.
- Ne roulez pas sur les trottoirs (seuls les enfants de moins de 8 ans peuvent le faire).
- Le port du casque n'est pas obligatoire, mais il est fortement recommandé, comme les gants en hiver et les mitaines en été. En revanche, les casques audio et l'utilisation du téléphone sont interdits.
- Si vous optez pour un vélo à assistance électrique, testez-le en amont. Il peut vous aider, mais aussi vous mettre en danger à cause de la vitesse et de l'accélération qu'il permet.
- Respectez les feux rouges, sauf si un panneau vous autorise à ne pas le faire.
- Ne roulez pas après avoir bu de l'alcool. C'est interdit, même à vélo.



À PIED

Les bonnes pratiques

En ville

- Lorsque le passage est protégé par un feu, engagez-vous seulement si vous êtes certain d'avoir le temps de finir de traverser avant que le feu piéton ne passe au rouge.
- En descendant d'un bus ou d'un tramway, attendez qu'il soit reparti et que la vue soit dégagée pour avancer. Ne traversez ni devant ni derrière un bus : le conducteur ne peut pas vous voir, celui des autres véhicules non plus.
- Soyez vigilant : vélos, trottinettes et véhicules électriques (trams, voitures...) sont de plus en plus nombreux et silencieux.

En zone rurale

- N'hésitez pas à porter un gilet rétro réfléchissant et pensez à prendre une lampe de poche à la tombée de la nuit.
- S'il n'y a pas de trottoir, marchez sur le côté gauche de la chaussée afin que les véhicules vous voient.

