



## CONDUIRE? SÛREMENT!

Avec Routinier 70plus, les conducteurs expérimentés restent plus longtemps des conducteurs sûrs. Désormais, le contrôle médical ne sera plus obligatoire avant 75 ans. Cette check-list vous offre des conseils et des suggestions pour rester en forme au volant jusque-là.



## SANTÉ – MÉDICAMENTS

Médicaments et conduite ne font pas toujours bon ménage. D'une part, certains médicaments permettent à des personnes atteintes de maladies (diabète, hypertension, etc.) de conduire, ce qui leur serait impossible sans traitement. D'autre part, toutefois, même les médicaments en vente sans ordonnance peuvent affecter la capacité de conduire.

C'est le cas par exemple des médicaments suivants:

- Antigrippaux
- Sédatifs et somnifères
- Collyres et pommades ophtalmiques
- Hypotenseurs
- Certains produits à base de plantes
- Antalgiques

De plus, leur association avec de l'alcool ou d'autres médicaments ou substances peut également altérer la capacité de conduire.

- ▶ Avant de démarrer, faites le test (voir au dos) et demandez à votre médecin de famille à quoi vous devez prendre garde en particulier.

## SUR LA ROUTE, VOS YEUX SONT VOS MEILLEURS ALLIÉS

Au volant, environ 90% de ce qui se passe est perçu par les yeux. Plus votre vue est bonne, plus vous vous déplacerez sûrement. Que vous soyez à pied, à vélo ou en voiture. On ne peut prévoir que si l'on voit bien: cela permet d'apercevoir plus rapidement les autres usagers et de mieux évaluer les distances et les vitesses. Il est recommandé de faire contrôler sa vue et sa pression oculaire chez un opticien ou un ophtalmologue tous les deux ans.

## BIEN ENTENDRE ACCROÎT LA SÉCURITÉ

Bien entendre est important pour circuler en toute sécurité. En effet, la perception acoustique de ce qui nous entoure permet d'identifier les dangers plus tôt et donc de réagir comme il faut.

L'âge a ses avantages, mais c'est aussi la cause la plus fréquente de problèmes auditifs. Souvent, ceux-ci apparaissent insidieusement. Non traités, de tels problèmes peuvent entraîner maux de tête, fatigue, vertiges, stress et troubles du sommeil. Et ces symptômes ont eux-mêmes un impact négatif sur la conduite automobile.

- ▶ Faites le test (voir au dos) pour déterminer dans quelle mesure vous voyez et entendez bien.

## AVEC UN ESPRIT ALERTE, VOUS RÉAGISSEZ PLUS VITE AU VOLANT

La circulation devient toujours plus dense et le guidage du trafic toujours plus complexe. Que vous soyez à pied, à vélo ou en voiture, il faut avoir l'esprit alerte pour circuler de manière anticipative et sûre. Le point positif est que vous pouvez améliorer très simplement votre capacité de réaction et de perception grâce à des exercices ciblés et à un entraînement cérébral. Faites par exemple des mots croisés ou un sudoku, ou bien jouez aux devinettes ou aux échecs. Ou bien exercez-vous en ligne avec le programme d'entraînement cérébral de Routinier 70plus.

**Tout ce qui fait travailler votre cerveau améliore votre concentration et votre réaction au volant.**

Un parcours d'entraînement dans un simulateur de conduite est un excellent moyen de tester ses facultés de perception et de réaction. Faites l'essai en vous rendant par exemple sur le stand de Routinier à l'occasion d'un salon près de chez vous. Vous trouverez les prochains événements en ligne sur [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch). Vous pouvez également appeler notre hotline au **031 328 31 33**.



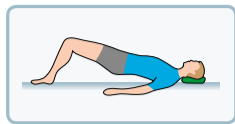
est également en ligne: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



## SOUPLE ET EN FORME

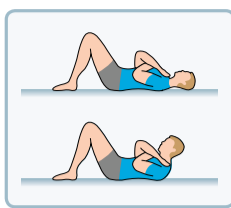
Un programme d'entraînement régulier rend les mouvements que vous faites habituellement au volant plus faciles. Pour cela, dix minutes par jour suffisent amplement.

Bon entraînement!



### Pour les muscles du dos

- Allongé, jambes fléchies
- Levez lentement les fesses et le dos
- Tenez la position 5 secondes
- Faites 2 ou 3 séries de 10 mouvements



### Pour les muscles abdominaux

- Allongé, jambes fléchies, croisez les mains sur la poitrine
- Soulevez légèrement la tête et les épaules, contractez vos abdominaux
- Revenez lentement en position initiale
- Faites 2 ou 3 séries de 10 mouvements



### Pour la mobilité de la colonne cervicale

- Assis ou debout
- Tournez lentement la tête d'un côté
- Regardez derrière vous sans tourner les épaules
- Effectuez le mouvement dans l'autre sens
- Faites 2 ou 3 séries de 10 mouvements



## SANTÉ – MÉDICAMENTS

- ▶ Informez-vous auprès de votre médecin, pharmacien ou droguiste des effets indésirables possibles.
- ▶ Ne modifiez pas la posologie prescrite sans en avoir parlé avec votre médecin.
- ▶ Ne buvez pas d'alcool lorsque vous prenez des médicaments et désirez prendre le volant.
- ▶ Planifiez vos trajets en fonction des moments où vous prenez vos médicaments. Parfois, il est bon de partir quelques heures plus tard.
- ▶ Vous prévoyez un long voyage à l'étranger? Parlez avec votre médecin de toutes les mesures de précaution à prendre sur le plan médical.
- ▶ Si vous êtes diabétique, vous devriez toujours avoir un kit d'urgence avec vous.



## VOIR

- ▶ Pouvez-vous lire ce texte aisément? Alors vous voyez bien de près.
- ▶ Parvenez-vous à lire la plaque d'immatriculation d'une voiture à 25 m de distance? Si ce n'est pas le cas, il est recommandé de consulter un opticien ou un ophtalmologue.
- ▶ Êtes-vous souvent ébloui par le soleil au volant? Modifiez tout simplement la position du dossier de votre siège et protégez-vous en portant des lunettes de soleil.
- ▶ La nuit, trouvez-vous les feux de croisement des véhicules arrivant en sens inverse gênants? Dans ce cas, regardez le côté droit de la chaussée jusqu'à ce que le véhicule soit passé.



## ENTENDRE

- ▶ Demandez-vous souvent à vos interlocuteurs de répéter leurs propos?
- ▶ Trouvez-vous les bruits environnants, au restaurant par exemple, très gênants pendant une conversation?
- ▶ Les gens qui vous entourent vous disent-ils que le volume de votre radio ou de votre télévision est très élevé?

**Si l'une de ces situations s'applique à vous, parlez-en avec votre médecin.**



## FORME MENTALE

Il est possible de s'entraîner pour avoir un esprit alerte et une mémoire à court terme active. Il existe pour cela de nombreuses possibilités simples qui, de plus, sont plaisantes:

- ▶ Entraînez-vous régulièrement à faire plusieurs choses à la fois. Écoutez p.ex. une discussion intéressante en faisant la vaisselle.
- ▶ Faites travailler votre cerveau en faisant du calcul mental.
- ▶ Mémorisez les numéros de téléphone les plus importants pour vous en dépit des moyens techniques.
- ▶ Les jeux de devinettes dans le cadre desquels il faut répondre vite exercent la rapidité de réaction. Jouez avec vos collègues ou vos petits-enfants. Vous y prendrez plaisir, c'est certain!
- ▶ Faites de l'entraînement cérébral sur [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch). Vous ne le regretterez pas!