



Bonnes pratiques de la Sécurité Routière des seniors

La recette CSSSC

Guide d'informations



- Ouvrir le livret : [PrevR-SanteVolant.pdf](#)



Conduite : les risques liés à l'âge et quelques conseils

Les seniors ne causent pas plus d'accidents que les autres automobilistes. Cependant, ils sont moins résistants aux traumatismes qui peuvent en résulter. Il est possible d'agir de manière préventive sur les troubles du vieillissement pouvant impacter la conduite :

- **la perte musculaire et la raideur articulaire** rendent le véhicule difficile à manœuvrer ;
- **les troubles visuels et auditifs** gênent la conduite et posent des problèmes pour détecter les dangers ;
- **les traitements médicamenteux et le déclin cognitif** provoquent des somnolences et affectent le temps de réaction de la personne.

Social : entretenir des relations

Crucial pour le maintien des fonctions cérébrales et la mémoire. Il est donc essentiel de pratiquer des activités qui permettent d'aller à la rencontre des autres : **sorties en groupes, rejoindre une association, s'investir dans le bénévolat.**

Seniors : garder la forme

Le secret de la longévité au volant passe par la **stimulation cérébrale et physique**. Solliciter son cerveau par le biais d'activités quotidiennes stimulantes retardera le déclin cognitif, et préservera les réflexes utiles à la conduite sur le long terme.

Sport : pratiquer des activités physiques

Il est essentiel de maintenir une certaine mobilité physique et une souplesse articulaire. Pour cela, suivre un cours de **yoga**, de **Pilates**, de **gymnastique**, de **marche** et autres activités de manière régulière est un bon moyen d'assurer cette mobilisation du corps.

Cérébrales : faire travailler votre cerveau

Des activités telles que **jeux de sociétés, neuro-activ', danse, théâtre, photographie, lecture...** sont parfaites pour solliciter vos neurones.