

## REMISE À NIVEAU DES CONNAISSANCES

**40** voire **60** ans

c'est l'âge du permis de conduire des seniors.

**700** c'est le nombre de nouveaux signaux routiers créés depuis 50 ans.

Depuis 60 ans, la réglementation et la signalisation routières ont été radicalement transformées.

## ACTUALISATION DES SAVOIRS

Dans les auto-écoles, une mise à niveau est disponible, ainsi que dans les structures de la sécurité routière.

Et avec le réseau AGIROUTE d'AGIRabcd.

POUR UNE CONDUITE  
AUTOMOBILE RESPONSABLE ET  
SOLIDAIRE

## AGIROUTE

Dans toutes les délégations départementales, AGIRabcd organise des séances de sensibilisation à l'évolution du code de la route et des comportements au volant

*Plus de 40 représentations  
en France*



Délégation territoriale  
MOSELLE - MEURTHE ET MOSELLE  
38-48 rue Saint Bernard  
57000 METZ  
06 81 34 98 68  
09 50 30 79 91  
Permanence jeudi de 10 h à 12 h  
[agirabcdmoselle@gmail.com](mailto:agirabcdmoselle@gmail.com)

# SENIORS conduire longtemps

## OUI

## mais aussi savoir

.....



Création Service COM-AL-AGIRoute Seniors 1-04-2012

Association nationale  
sans but lucratif  
reconnue d'utilité publique  
[www.agirabcd.org](http://www.agirabcd.org)

40, rue Letort - 75018 PARIS  
33 (0) 147 70 18 90  
[agirabcd@agirabcd.org](mailto:agirabcd@agirabcd.org)

Association Générale des Intervenants Retraités  
actions de bénévoles pour la coopération et le développement

# POUR CONSERVER LA JOIE DE VIVRE

**SAVOIR ARRÊTER DE CONDUIRE**  
*sans perte de confiance et d'estime de soi.*

Sauf en cas de pathologie grave ou de privation totale d'autonomie, il convient d'arrêter de conduire progressivement.

## Il faut

d'abord limiter les déplacements à des itinéraires connus, de jour, et loin des grands axes.

s'approprier de nouveaux modes de déplacement : covoiturage, transports en commun, marche à pied ...

Prudence : si votre entourage proche s'inquiète pour vous quand vous prenez le volant, posez-vous les bonnes questions et demandez l'avis de votre médecin.

**MÊME SANS VOITURE,  
LA VIE CONTINUE À ÊTRE BELLE**



**Vous souhaitez en savoir plus sur notre association - [www.agirabcd.org](http://www.agirabcd.org)**

FONDÉE EN 1983 - RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE DEPUIS 1990 - ONG - SANS BUT LUCRATIF - APOLITIQUE ET ACONFESIONNELLE

**SURVEILLER SES PERFORMANCES**  
*et ses réflexes au quotidien*

Les performances sensorielles, motrices et psychologiques diminuent avec l'âge.

## Adapter vos comportements

Une adaptation des comportements (vitesse réduite, itinéraires et plages horaires choisis, choix du véhicule) peut pallier les baisses de performance.

## ATTENTION AUX MÉDICAMENTS

Les médicaments peuvent avoir une incidence sur la vigilance, sur la vision et la coordination des mouvements. Les mises en garde sont clairement identifiées par différents pictogrammes, désignant par un code couleur le niveau de risque.

**OBSERVER  
LA BOÎTE DU  
MÉDICAMENT  
AVANT DE  
PRENDRE LA  
ROUTE**



## LA VUE

**90%**

*des informations nécessaires à la conduite dépendent de la fonction visuelle.*

Il est essentiel de consulter régulièrement son ophtalmologiste.

## L'OUÏE

**30%**

*des conducteurs seniors présenteraient un déficit auditif important perturbant la vigilance et la perception de l'environnement.*

Le port d'un appareil auditif peut améliorer l'audition et le confort de conduite.

Il est essentiel de consulter régulièrement son O.R.L.

**LES MÉDICAMENTS ET L'ALCOOL NE FONT PAS BON MÉNAGE. SI VOUS DEVEZ CONDUIRE NE CONSOMMEZ PAS D'ALCOOL.**