

**J'ADAPTE MA CONDUITE AUX CONDITIONS DE CIRCULATION
OU AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES...**

J'ADAPTE MA CONDUITE À MON ÉTAT DE SANTÉ !

Se déplacer, conduire... Voilà des enjeux essentiels pour la santé, le bien-être et l'autonomie.

La conduite est une activité qui nécessite de bonnes capacités de perception, d'analyse, de mouvement, de réaction et un comportement adapté. Certaines affections médicales, handicaps ou certains médicaments peuvent modifier votre capacité de conduire. L'alcool et les autres drogues ont toujours des effets négatifs et restent une des principales causes d'accident.

De simples changements d'habitudes, des aménagements du véhicule et/ou du permis permettent le plus souvent de préserver la faculté de conduire. Vos professionnels de santé peuvent vous conseiller utilement.

Les médecins agréés par les préfetures proposeront, si nécessaire, les aménagements vous permettant de conduire dans de bonnes conditions de sécurité et en toute légalité.

Ce n'est que dans des cas exceptionnels que la conduite peut être interdite pour des raisons médicales. Les professionnels de santé vous conseilleront des solutions favorisant le maintien de votre autonomie.

Avoir une bonne hygiène de vie et prendre soin régulièrement de votre santé restent les meilleurs moyens pour maintenir ou récupérer la possibilité de conduire.

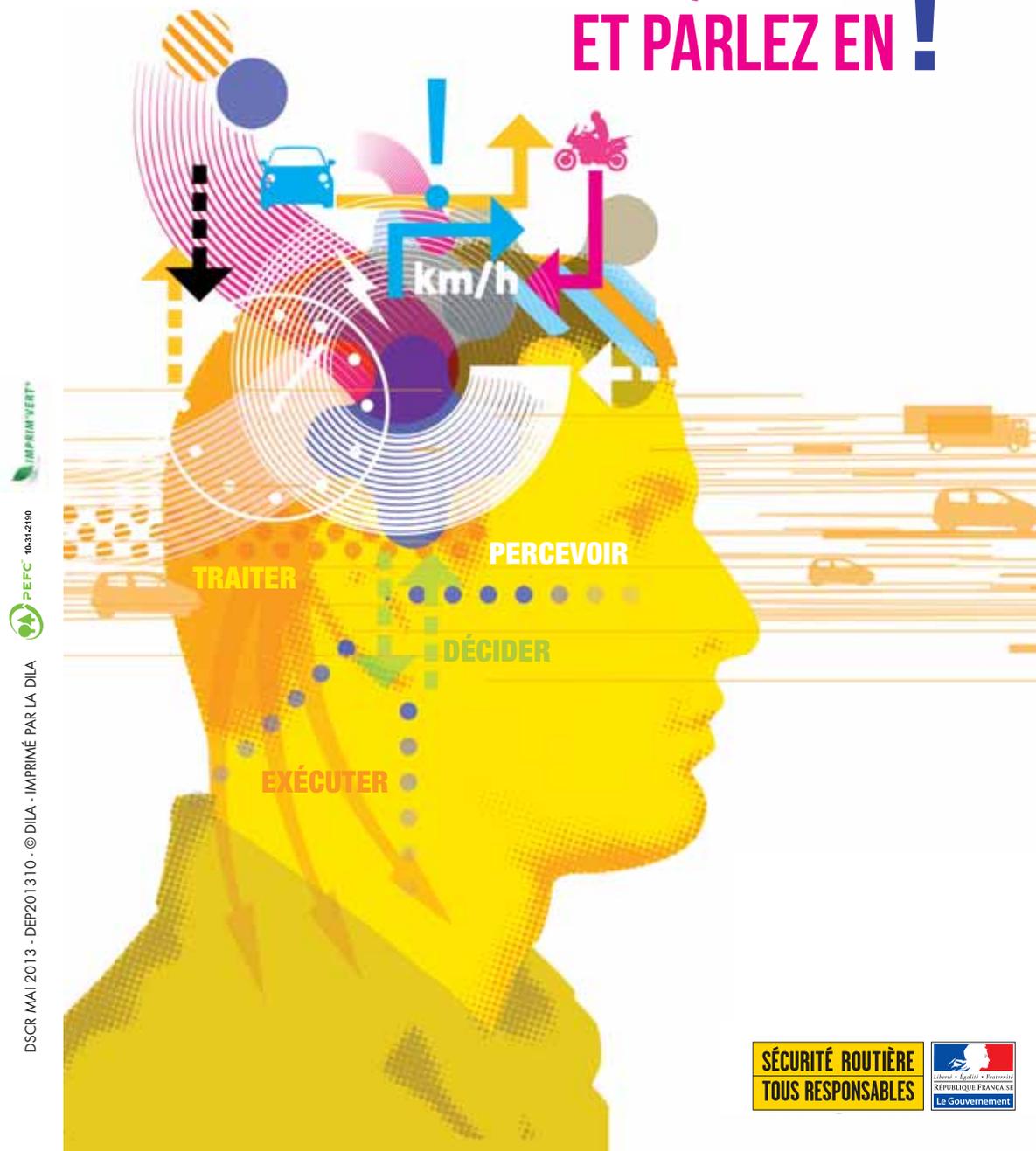
LIENS UTILES

- www.securite-routiere.gouv.fr
- www.sante.gouv.fr
- www.inpes.fr
- www.preventionroutiere.asso.fr

Ce document a été élaboré par un groupe pluridisciplinaire piloté par la Délégation à la sécurité et à la circulation routières et la Direction générale de la santé

SANTÉ ET CONDUITE

POSEZ-VOUS LA QUESTION ! ET PARLEZ EN !



JE PEUX CONDUIRE SI :

→ J'ai bien dormi

◆ Au premier signe de fatigue, je fais une pause

→ J'ai évité la consommation de boissons alcoolisées

◆ En cas de doute, je ne prends pas la route ou je vérifie avec un éthylotest

→ Je n'ai pas consommé de stupéfiants

→ Mes médicaments sont compatibles avec la conduite

◆ Je vérifie sur la boîte

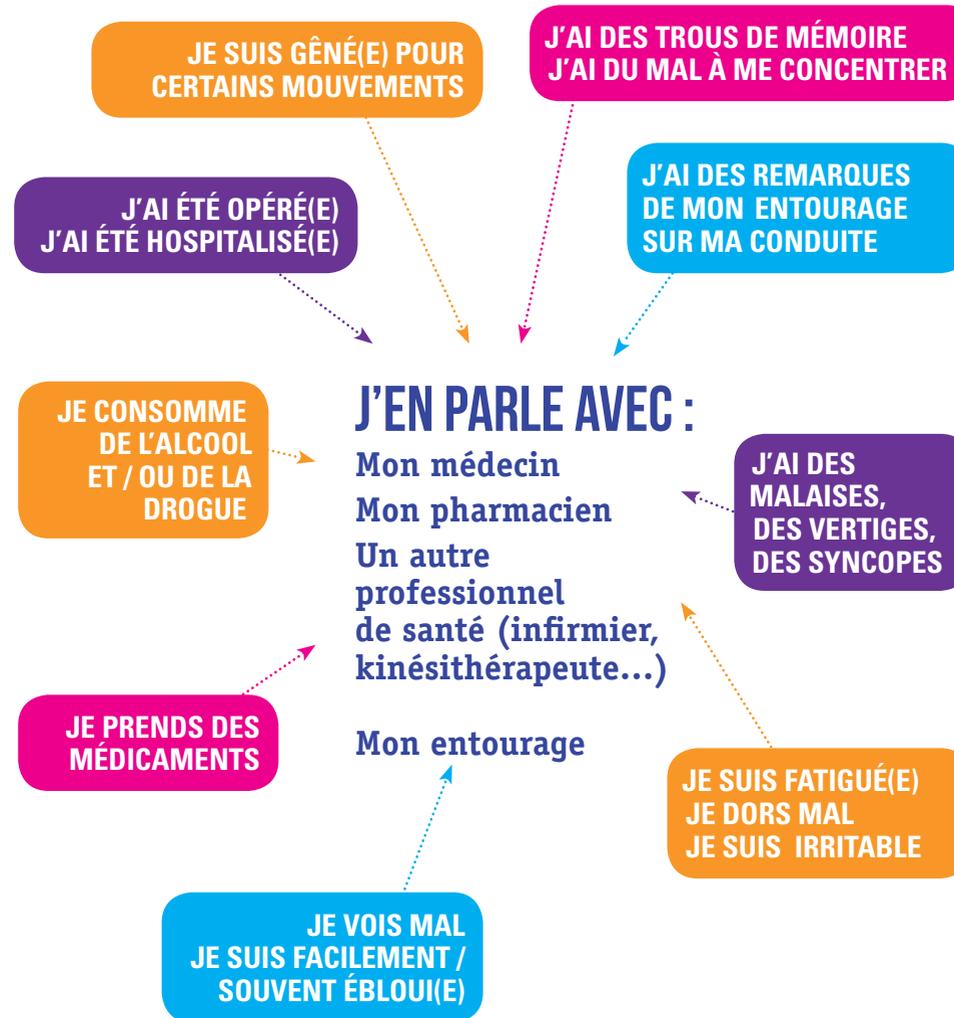


→ Je porte mes lunettes de vue ou mes lentilles de contact

◆ J'ai une paire de lunettes de soleil à disposition

→ J'ai limité les causes de distraction

- ◆ Je prévois des occupations pour les enfants
- ◆ Je coupe mon téléphone



AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ OU UN HANDICAP, JE PEUX LE PLUS SOUVENT CONDUIRE.

POUR PRÉSERVER MON AUTONOMIE ET MA MOBILITÉ :

→ Je modifie mon comportement et/ou mes habitudes de conduite.

Par exemple :

- ◆ Je ne conduis plus la nuit ...
- ◆ J'adapte / je choisis mes horaires et itinéraires de déplacement.
- ◆ Je prévois plus de pauses.

→ Je connais les effets de mes problèmes de santé sur la conduite, je sais les repérer et les prévenir.

Par exemple :

- ◆ Je respecte les recommandations et les prescriptions médicales.
- ◆ Je reporte mon déplacement si je ne me sens pas bien ou je choisis un autre mode de déplacement.
- ◆ J'utilise un véhicule adapté (boîte automatique, aménagements spécifiques...)