



CarFit

CarFit est un programme éducatif qui permet de faire une vérification rapide et complète pour déterminer si votre véhicule est adapté à vos besoins.

Le programme, qui a été élaboré conjointement par l'AAA, l'AARP et l'American Occupational Therapy Association, offre également de l'information et des documents sur les ressources communautaires susceptibles d'améliorer votre sécurité au volant et votre mobilité.

Un besoin critique

Les personnes âgées représentent la partie des conducteurs qui connaît la plus forte croissance, avec près de 2,7 millions de conducteurs de plus de 65 ans sur les routes au Canada aujourd'hui. De nos jours, en raison de l'augmentation de la congestion routière, des plus longues distances à parcourir, des nouvelles technologies et des plus grandes vitesses de déplacement il est plus difficile que jamais de conduire. Les études indiquent que les conducteurs âgés comptent parmi les conducteurs les plus prudents, car ils sont plus susceptibles de porter leur ceinture de sécurité et moins enclins à excéder les limites de vitesse ou à consommer de l'alcool avant de prendre la route. Toutefois, en vieillissant, les gens sont davantage à risque de subir des blessures graves ou de décès lors d'accidents, en raison de leur plus grande fragilité.

La mobilité personnelle est un facteur crucial pour vieillir en santé; toutefois, lorsque le véhicule n'est pas parfaitement adapté au conducteur, la conduite peut devenir inconfortable et non sécuritaire. De nos jours, les véhicules sont munis de nombreux dispositifs de sécurité qui offrent une meilleure protection. Toutefois, de nombreux conducteurs ne connaissent pas ces dispositifs ou la façon de les utiliser de manière optimale. CarFit peut vous aider à mieux comprendre ces dispositifs de sécurité et à trouver des façons d'ajuster et d'adapter votre véhicule de manière à ce que vous puissiez conduire en toute sécurité.

Votre véhicule est-il parfaitement adapté à vos besoins?

Avez-vous une vue claire et dégagée à travers les vitres de votre véhicule? Pouvez-vous atteindre et actionner toutes les commandes et régler votre siège et votre ceinture de sécurité de façon à assurer votre sécurité et votre confort? En faisant ces réglages et ces ajustements, vous pourrez tirer parti des dispositifs de sécurité de votre véhicule tout en améliorant votre confort, votre maîtrise du véhicule et votre confiance au volant.

Que pouvez-vous faire pour ajuster et adapter votre véhicule à vos besoins?

Découvrez comment les différents ajustements et réglages de votre véhicule peuvent affecter votre manière de conduire et apprenez à ajuster votre véhicule en fonction de vos besoins qui peuvent être appelés à changer. Ces simples ajustements peuvent même sauver des vies. Profitez d'une vérification CarFit pour déterminer dans quelle mesure votre véhicule est adapté à vos besoins. Un technicien ayant reçu une formation CarFit vous posera quelques questions simples et remplira une liste de vérification en 12 points. Le processus entier ne prendra que 20 minutes; vous repartirez avec des recommandations en matière d'ajustements et d'adaptations, une liste des ressources disponibles dans votre région et l'esprit plus en paix. Veuillez toutefois prendre note que le programme CarFit n'est pas offert dans toutes les régions.

Nous changeons constamment, à mesure que nous vieillissons

À mesure que nous vieillissons, les changements qui surviennent dans notre vision, notre souplesse, notre force, notre amplitude de mouvement et notre taille peuvent avoir un effet sur le confort au volant et la maîtrise du véhicule.

Prendre la route de la protection des automobilistes

L'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE) en partenariat avec l'Association canadienne des automobilistes (ACA) ont travaillé ensemble pour rendre le programme éducatif CarFit disponible au Canada. L'Association canadienne des ergothérapeutes a pris la sécurité du conducteur comme une priorité et investit dans la mise en œuvre de projets novateurs comme le programme CarFit. Ce programme vise à réduire les blessures et ainsi que toutes les personnes peuvent participer à leur potentiel dans les professions de la vie quotidienne.

Communiquez avec le club ACA de votre région, un praticien en ergothérapie ou visitez le www.Car-Fit.org, pour en savoir davantage sur la façon de conserver et d'améliorer votre santé au volant.

CarFit a été élaboré par l'AAA, l'AARP et l'American Occupational Therapy Association, en vue d'améliorer la sécurité et le confort au volant du conducteur.



Les conducteurs âgés doivent parfois trouver des façons de s'adapter à différents changements physiques, tels que:

- Perte de force et d'endurance physique.
- Raideur à la nuque, rotation limitée de la tête ou douleur.
- Troubles de la vision, tels que des problèmes de perception de la profondeur dans l'espace, difficulté à percevoir les contrastes, réduction de la vision nocturne et difficulté avec les éblouissements.
- Effets néfastes des médicaments.
- Réduction générale de l'amplitude des mouvements et de la souplesse.

Vous pouvez parfois améliorer la situation en faisant plus d'exercice, en modifiant votre alimentation et en passant régulièrement des examens de la vue et des examens médicaux. Par ailleurs, les fabricants d'automobiles conçoivent maintenant des voitures adaptées aux besoins des conducteurs âgés. Ces nouveaux modèles offrent des dispositifs comme des réglages des sièges plus précis et plus faciles à utiliser, des unités d'affichage de tableau de bord plus claires, des portières plus larges, une technologie qui améliore la vision nocturne et des pédales d'accélération et de frein réglables.

Est-ce que je suis confortable dans ma voiture? Est-ce que je maîtrise le véhicule?

La vérification de l'ajustement entre votre véhicule et vos besoins peut être aussi importante pour votre sécurité qu'une inspection mécanique. Voici quelques caractéristiques d'un bon ajustement :

- **Une bonne ligne de vision au-dessus du volant.** Votre ligne de visée ou de vision doit être située à une hauteur minimale de trois pouces au-dessus de la partie supérieure du volant.
- **Suffisamment d'espace entre votre sternum et le coussin gonflable contenu dans le volant.** Pour que le coussin gonflable puisse se déployer de façon sécuritaire, la distance entre le sternum du conducteur et le volant doit être d'au moins 10 pouces. En situation d'urgence, le coussin se remplit rapidement d'air et se gonfle comme un gros ballon, en direction de votre poitrine. Ce dispositif se déploie et commence à se dégonfler en un clin d'œil. Il ne reste gonflé que pendant $\frac{3}{4}$ de secondes et fait office de coussin pendant qu'il se dégonfle.
- **Un appui-tête bien réglé.** Lors d'un accident, en particulier une collision arrière, l'appui-tête peut permettre d'éviter les blessures au cou, comme un coup de fouet cervical. Pour ajuster l'appui-tête, vous aurez peut-être besoin de demander à quelqu'un de lever ou descendre l'appui-tête. Le centre de l'appui-tête devrait être situé à environ trois pouces ou moins du centre de l'arrière de votre tête et non pas au niveau du cou. Si l'appui-tête est placé trop bas, vous pourriez faire une hyper-extension du cou et votre tête ne serait pas suffisamment soutenue. De même, si l'appui-tête est trop haut, il ne soutiendra pas la tête adéquatement.
- **Un accès facile aux pédales d'accélération et de frein.** Vous devez être capable d'atteindre facilement les pédales du véhicule sans avoir à vous étirer et vous devez être en mesure d'enfoncer la pédale de frein jusqu'au fond. Lorsque le conducteur a de la difficulté à atteindre les pédales, cela peut devenir épuisant et fatiguer les muscles de la jambe. Vous devez aussi être capable de déplacer facilement votre pied de la pédale d'accélération à la pédale de frein.
- **Un siège qui vous offre le confort et la sécurité.** À chaque fois que vous conduisez, vous devez ajuster votre siège pour avoir une bonne visibilité et un accès facile aux commandes du véhicule.

Une ceinture de sécurité qui vous maintient dans une bonne position et qui vous procure un confort constant pendant que vous conduisez. La bonne façon de porter la ceinture de sécurité pour un adulte est de régler la courroie sous-abdominale le plus bas possible sur les hanches et le bassin; non pas dans la région de l'estomac, qui contient les tissus mous. La courroie diagonale doit croiser la clavicule, loin du cou et traverser le sternum, pour maintenir la poitrine en place. La courroie diagonale ne doit jamais être derrière le dos ou sous le bras.

○ Vous devriez aussi être capable :

- de saisir, de boucler et de déboucler la ceinture de sécurité sans difficulté;
- de monter et de descendre facilement de votre véhicule;
- de tourner la tête pour regarder par-dessus l'épaule lorsque vous changez de voie et lorsque vous faites marche arrière. De nombreuses collisions associées à des changements de voie se produisent parce que le conducteur n'était pas en mesure de vérifier adéquatement ses angles morts;
- de vous asseoir confortablement, sans éprouver de raideur ou douleur aux genoux, au dos, aux hanches ou aux épaules.

En raison de changements physiques comme l'arthrite ou une perte d'amplitude des mouvements, les conducteurs âgés peuvent avoir beaucoup de difficulté à conduire en toute sécurité. C'est pourquoi CarFit s'engage à enseigner aux conducteurs âgés comment ils peuvent ajuster leur véhicule de manière à optimiser leur confort et leur sécurité.