



# CESSER DE CONDUIRE

## Une transition de vie qui se prépare dès maintenant

### Utilisez sans tarder des alternatives à l'automobile pour vos déplacements

Vous avez 55 ans et plus et vous utilisez l'automobile pour la plupart de vos déplacements à Montréal et ses environs? Saviez-vous que vous pouvez vous préparer dès maintenant à utiliser d'autres moyens de déplacement que l'automobile, comme la marche, le vélo et les transports collectifs?

C'est plus facile de développer de nouvelles habitudes de déplacement dans votre quotidien quand vous êtes en bonne forme physique et cognitive.

### De nombreux avantages associés aux déplacements actifs pour votre santé

- **Augmenter** votre niveau d'activité physique au quotidien. Par exemple en vous déplaçant à pied ou à vélo.
- **Diminuer votre stress** et les désagréments en lien avec la conduite automobile. Par exemple, bouchons de circulation, détours dus à des entraves routières, déplacements dans de mauvaises conditions climatiques, difficultés de stationnement et frais associés.
- **Faire disparaître les tracas et responsabilités** associés aux frais d'utilisation et à l'entretien du véhicule.
- **Gagner du temps libre** lorsque vous marchez ou prenez un transport collectif : écouter de la musique, s'informer avec des balados, lire, téléphoner à vos proches.
- **Prendre plaisir à vous déplacer** en observant l'environnement, la vie autour de soi, dans la détente.
- **Garder votre cerveau en santé** en utilisant de nouveaux trajets. Ainsi vous stimulez votre mémoire, votre orientation, vos capacités d'apprentissage.

À ces nombreux avantages pour votre santé, vous participez aussi à la **protection de l'environnement et à la lutte aux changements climatiques.**



### Parole d'ainé

**Jacques, 95 ans :** « Lorsque je me suis divorcé, j'ai décidé de laisser la voiture à mon ex-conjointe qui avait pris appartement. J'ai en même temps choisi de me débarrasser de tous les tracas de la voiture: visites au garage pour faire changer les pneus, les freins, l'huile, etc. En hiver, le déneigement, le déglçage et autres problèmes. Depuis lors, pour tous déplacements, j'appelle un taxi. Pour de plus longs voyages, en vacances par exemple, je me laisse conduire par ma nouvelle conjointe, quitte à payer l'essence et autres frais. Cela s'est avéré très payant. Et reposant.»

**Si vous ne choisissez pas vous-même d'arrêter de conduire, il peut être éprouvant pour vous et vos proches de se faire imposer un arrêt de conduite par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).**

### Conséquences négatives de L'ARRÊT IMPOSÉ de la conduite automobile

#### Des émotions difficiles à vivre pour les personnes âgées :

- Le choc du retrait soudain du permis de conduire.
- La colère face à une situation perçue comme injuste.
- La frustration de dépendre des autres pour se déplacer.
- L'anxiété d'utiliser de nouveaux moyens de transport.
- La perte de liberté et du plaisir de conduire.

Bref, il s'agit du deuil de son identité de conducteur et d'une partie de son autonomie.

#### Un impact réel dans le quotidien des proches :

- Les inquiétudes et les tensions associées à une conduite non sécuritaire de la personne âgée avant le retrait du permis de conduire.
- La confrontation à des réactions vives de la personne âgée qui a perdu son permis de conduire, notamment si elle présente des troubles cognitifs.
- Le fardeau de devoir planifier ou assurer soudainement les transports de la personne âgée. Ceci peut être particulièrement difficile lorsque cette personne est elle-même âgée ou peu habituée à conduire.



### Quelques chiffres

**22% des personnes montréalaises de 55 ans et plus se déplacent en transport collectif.** Plus les personnes résident près des quartiers centraux, plus la possibilité d'utiliser le transport collectif augmente ainsi que la marche. **Si vous songez à déménager,** envisagez de le faire près des services de transport en commun afin de faciliter l'arrêt de la conduite, maintenir vos activités et prévenir l'isolement social.

-----

**Le nombre de cyclistes âgés de 65 à 74 ans a triplé** entre 1995 et 2020, passant de 12% à 34%.

# À Montréal, plusieurs alternatives à la conduite automobile s'offrent à vous

 **Marche** : Bénéfique pour la santé globale, la marche est aussi l'option la plus économique.

 **Transport collectif** : Prenez l'autobus, le métro, le train ou le REM. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2023, le transport collectif est gratuit pour les personnes de 65 ans et plus résidant à Montréal. Pour en savoir plus, consultez [Gratuité 65+](#).

→ Des ressources utiles de la Société des transports de Montréal (STM) :

- Entre deux arrêts
- Mobilité inclusive : le programme d'apprentissage au transport collectif
- Transport adapté

 **Covoiturage** : Partager un trajet avec un ami, un membre de la famille ou une communauté de covoiturage permet de réduire les coûts et l'empreinte écologique.

 **Autopartage** : Moins de voitures sur les routes, plus d'espace et de convivialité en milieu urbain! Découvrez les services d'autopartage comme [Communauto](#).

 **Vélo et ses déclinaisons** (tricycles, vélo électrique) : Pratique et bon pour la santé!

→ Consulter les ressources suivantes :

- [Bixi Montréal](#) : un système de vélopartage
- [Velocaravane](#) : cours de vélo adaptés à tous les âges.

 **Triporteur/quadriporteur** : Une solution idéale pour les personnes à mobilité réduite souhaitant conserver leur autonomie.

 **Navettes locales** : Certaines villes ou résidences pour personnes âgées offrent des services de navettes gratuites ou à faible coût.

 **Taxi** : Une option pratique pour les déplacements occasionnels.

## Avant d'utiliser un nouveau moyen de déplacement, il faut le planifier et s'organiser

- Repérez l'emplacement des arrêts d'autobus, des stations de métro, de trains ou du REM.
- Vérifiez s'il y a des bancs publics ou autres mobiliers urbains pour prendre des pauses.
- Si vous disposez d'un téléphone intelligent: utilisez des applications permettant de planifier votre trajet (par exemple, Chrono et Transit).
- Au besoin, demandez à un proche de vous accompagner lors d'un nouveau trajet ou de l'utilisation d'un nouveau moyen de déplacement.

**Pour en savoir plus**, consultez : [Trousse sur la capacité à conduire de la personne âgée](#)



**Dominique, 66 ans** : « Il y a quelques années, nous sommes déménagés dans un appartement situé à proximité d'une station de métro et des bus, et des services importants (épicerie, pharmacie), ce qui nous permet de nous déplacer facilement! Depuis, nous nous sommes débarrassés de notre voiture qui coûtait cher d'entretien et difficile à stationner dans les rues de Montréal l'hiver. Nous nous sommes abonnés à Communauto que nous utilisons pour aller visiter la parenté sur la Rive-Sud ou faire des petits voyages. Bien que cela requiert de la planification et est parfois plus compliqué, nous sommes heureux de ces choix plus écologiques et économiques. »