



La maladie de Parkinson et la conduite automobile

La maladie de Parkinson et la conduite automobile



La conduite automobile est l'une des choses les plus importantes que nous faisons tous les jours. Elle est

essentielle à la réalisation de plusieurs de nos activités quotidiennes. C'est ainsi que la plupart d'entre nous se rendent au travail, à l'école et à divers rendez-vous de la vie courante et sociale. La conduite automobile nous permet d'être indépendants et libres de nos déplacements.

La conduite est une tâche complexe qui exige que vous soyez vigilant en tout temps et en mesure de réagir rapidement aux

situations imprévues. Tout ce qui affecte votre capacité à conduire doit être sérieusement pris en compte. Cela inclut la maladie de Parkinson (MP), qui comprend des symptômes physiques, mentaux et émotionnels.

Les études démontrent que même les personnes en bonne santé vivent plus longtemps qu'ils ne sont en mesure de conduire, et cela est le plus souvent causé par les problèmes de la vue qui se développent naturellement avec l'âge. Toutefois, la plupart des conducteurs ne planifient pas d'arrêter de conduire en vieillissant. Beaucoup de gens réalisent que leurs compétences de conduite diminuent, ce qui entraîne souvent une perte de confiance sur la route. Dans certains cas, la crainte de l'isolement ou de la perte d'autonomie l'emporte sur leur jugement concernant leurs compétences de conduite, ce qui entraîne leur déni de considérer ces dernières comme étant problématiques. Cela est particulièrement vrai chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, car elles peuvent craindre qu'arrêter de conduire indique en soi que leur maladie progresse.

Si vous avez reçu un diagnostic de maladie de Parkinson, vous devez savoir comment la maladie affectera votre capacité de conduire. Cela vous aidera à vous préparer pour pouvoir continuer de faire vos activités même lorsque vous ne pourrez plus conduire.

La maladie de Parkinson (MP) est une maladie qui diffère d'une personne à l'autre. La conduite est une activité complexe qui requiert toute votre attention, tant au niveau physique, mental qu'émotionnel, et votre capacité de conduire en toute sécurité peut être affectée de différentes manières et à différents stades de la maladie. La MP peut nuire à votre conduite en affectant vos facultés mentales, votre concentration et votre capacité à accomplir plusieurs tâches en même temps. La lenteur des mouvements peut avoir un impact sur votre temps de réaction. Des changements dans votre perception visuelle

peuvent nuire à votre capacité d'estimer les distances entre les voitures. L'efficacité des médicaments, les modifications apportées au véhicule et la mise à jour des compétences ne peuvent que retarder l'inévitable.

Évaluation des compétences de conduite automobile

Après avoir reçu un diagnostic de la MP, et avant que vos symptômes ne soient trop avancés, vous devriez envisager une évaluation réaliste de vos compétences de conduite. Pour une personne atteinte de la maladie de Parkinson (PAMP), cette évaluation a deux objectifs : évaluer vos compétences générales de conduite en lien avec le vieillissement naturel et celles qui sont affectées par les symptômes de la maladie de Parkinson. Demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous accompagner en voiture pour évaluer votre conduite en utilisant cette liste de contrôle :

Compétences de conduite automobile	Oui	Non
Se souvient de boucler sa ceinture de sécurité.		
Vérifie et ajuste les rétroviseurs au besoin.		
Déplace son pied d'une pédale à l'autre avec facilité.		
S'arrête au bon moment et à la bonne distance.		
Se souvient d'utiliser les signaux appropriés lors d'un changement de voie ou d'un virage.		
Vérifie les angles morts en tournant le cou et le haut du corps aisément.		
Reste dans sa voie sans dévier.		
Conduit à la vitesse appropriée de manière constante.		
Ajuste sa vitesse à la circulation et aux conditions routières.		
Obéit aux règles de la circulation, aux arrêts et aux feux de circulation.		
Cède le droit de passage, lorsqu'approprié.		
Tient compte des autres voitures, des vélos, des motocyclistes et des piétons sur la route.		
Réagit en temps raisonnable aux situations de conduite changeantes.		
Sait où il/elle est en tout temps, surtout sur les routes familières.		
Planifie les sorties et les virages.		
Met le véhicule en mode stationnement après s'être garé.		

Signes avant-coureurs

Les personnes qui éprouvent des difficultés liées à la conduite sont souvent conscientes de l'existence de plusieurs signes avant-coureurs indiquant que leurs compétences de conduite diminuent et que la sécurité pourrait s'avérer un problème. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson voudront peut-être réévaluer leur conduite de façon plus réaliste si l'une des situations suivantes s'est produite récemment :

Signes avant-coureurs	Oui	Non
Avez-vous été impliqué dans des « incidents évités de justesse » ou des « quasi-collisions »?		
Avez-vous été impliqué dans des accidents responsables ou des accrochages?		
Avez-vous reçu des coups de klaxons ou des commentaires désagréables de la part d'autres conducteurs?		
Des membres de la famille ou des amis ont-ils refusé de monter dans la voiture lorsque vous conduisez?		
Avez-vous perdu le droit de conduire avec vos petits-enfants à bord?		
Des membres de la famille ou des amis vous ont-ils dit être préoccupés par votre conduite automobile?		
Avez-vous raté plusieurs tentatives consécutives de garer votre voiture?		
Avez-vous reçu des contraventions pour des infractions routières?		
Votre prime d'assurance automobile a-t-elle augmenté en raison d'infractions routières ou d'accidents responsables?		
Vous est-il arrivé de conduire et de vous perdre dans des endroits familiers?		
Avez-vous de la difficulté à lire les panneaux de signalisation ou à voir les feux de circulation à temps pour réagir?		
Avez-vous éprouvé des problèmes en répondant à des situations de conduite imprévues?		
Avez-vous éprouvé des problèmes en répondant à des situations de conduite imprévues?		
Avez-vous eu des moments de confusion, surtout sur les routes familières?		
Avez-vous eu des problèmes pour planifier vos sorties et vos virages?		
Avez-vous oublié de mettre la voiture en stationnement une fois garé?		

Améliorer ses compétences de conduite automobile

Chacun peut améliorer ses compétences de conduite automobile, en particulier les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Lisez attentivement ce qui suit :

- *Demandez à votre médecin si vos médicaments peuvent affecter vos compétences de conduite automobile et soyez honnête lorsque vous éprouvez de la somnolence ou du vertige;*
- *Soyez conscient de votre niveau d'énergie tout au long de la journée et évitez de conduire si vos médicaments n'agissent plus sur les symptômes et ont perdu de leur efficacité;*
- *Pratiquez une bonne hygiène du sommeil autant que possible pour aider à contrer la fatigue et ne conduisez que lorsque vous êtes bien reposé;*
- *Évitez de conduire lorsque les médicaments ne fonctionnent pas de façon optimale;*
- *Restez en forme et actif physiquement pour maintenir une bonne mobilité et le temps de réaction nécessaires pour conduire et aider à maintenir votre niveau d'énergie;*
- *Faites des étirements pour le cou et le torse afin de garder la souplesse nécessaire pour regarder par-dessus votre épaule pendant la conduite;*
- *Maintenez une bonne posture afin d'être à l'aise et d'avoir une bonne visibilité pendant la conduite;*
- *Éliminez les distractions en conduisant, comme :*
 - *écouter la radio,*
 - *discuter avec un passager,*
 - *l'utilisation d'un téléphone cellulaire, même lorsqu'équipé d'un dispositif mains libres. Une longue conversation peut s'avérer une distraction,*
 - *manger ou boire.*
- *Évitez de conduire après la tombée de la nuit (notre vue change avec l'âge);*
- *Évitez de conduire par mauvais temps;*
- *Choisissez des itinéraires familiers et faciles en dehors des heures de pointe, dans la mesure du possible;*
- *Envisagez d'utiliser un système GPS dans votre voiture;*
- *Partagez la conduite avec un autre conducteur autant que possible;*
- *Conduisez un peu plus lentement — mais demeurez dans la plage de vitesse sécuritaire;*
- *Tenez-vous-en aux déplacements de courte distance autant que possible.*

Parler au conducteur atteint de la maladie de Parkinson (PAMP)

Parler à quelqu'un de sa conduite automobile peut être difficile. Si vous avez remarqué une diminution des compétences de conduite chez une personne que vous connaissez et qui est atteinte de la MP, considérez faire ce qui suit :

- 1 Accompagnez la PAMP en voiture en tant que passager pour observer directement son comportement au volant. Évaluez ses compétences de conduite en utilisant la liste de contrôle incluse dans cette brochure. Si vous avez des inquiétudes, ne les soulevez pas pendant qu'elle conduit.
- 2 Discutez des comportements, et non de la personne atteinte de la maladie de Parkinson lorsque vous partagez vos préoccupations. Évitez de culpabiliser la personne. Voir les exemples suivants :

Dire :	Ne Pas Dire :
« Tu semblais être un peu perdu à cette intersection et je me sentais nerveux, car tu ne semblais pas savoir comment te sortir de cette situation. »	« Tu étais totalement perdu à cette intersection. Tu n'avais aucune idée de ce qu'il fallait faire et tu m'as fait peur! »
« Lors de notre sortie cet après-midi, tu ne roulais qu'à 30 km/h alors que la limite de vitesse était de 50 km/h durant la majorité de notre trajet. As-tu remarqué les voitures qui nous suivaient au ralenti? Est-ce que cela se produit souvent? »	« Tu conduisais si lentement cet après-midi que presque toutes les voitures nous suivaient au ralenti. Tu n'as rien vu de cela? »

- 3 La personne sera probablement sur la défensive et émotive. La conduite automobile est étroitement liée à notre indépendance et à notre estime de soi. Reconnaissez le bon dossier de conduite antérieur de la PAMP, le cas échéant, et orientez la discussion vers le présent.
- 4 Discutez de ses émotions et exprimez votre empathie. Reconnaissez que cesser de conduire est une épreuve difficile qui nécessite une période de transition.
- 5 Convenez ensemble d'un plan d'action et d'un échéancier. Des limites auto-imposées peuvent être l'option à considérer dans l'immédiat.
- 6 Si vous rencontrez une résistance catégorique, parlez des risques. Discutez des risques et des dangers pour la PAMP et les autres si elle continue à conduire de manière non sécuritaire. Parlez-en à l'équipe de soins de santé pour obtenir de l'aide.



Voici des résultats de recherche¹ indiquant que les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont une conduite moins sécuritaire que les conducteurs qui ne sont pas atteints de la maladie de Parkinson. Certains des problèmes identifiés comprennent :

- Temps de réaction plus longs
- Difficulté à déplacer les pieds entre les pédales
- Difficulté à changer de voie
- Difficulté à vérifier les angles morts en raison d'une raideur du cou et du haut du corps
- Diminution de la précision de la conduite
- Difficulté à réagir aux changements de feux de signalisation due à des troubles de la vue
- Difficulté à stationner et/ou reculer
- Incapacité à freiner soudainement en raison de crampes musculaires ou d'un œdème des jambes résultant de l'usage de médicaments
- Diminution de la mémoire
- Jugement affaibli et prise de décision plus lente
- Confusion due à une démence précoce
- Somnolence diurne excessive due à la maladie ou aux médicaments

¹ Foley DJ, Heimovitz HK, Guralnik JM, Brock DB. Driving life expectancy of persons aged 70 years and older in the United States. Am J. Public Health 2002;92(8):1284-9.



Alternatives au véhicule personnel

Dressez une liste pour planifier des moyens de transport alternatifs. Élaborez un plan de transition vers un style de vie sans conduite automobile. Voici quelques conseils :

- Explorez les transports en commun :
 - avantages économiques - moins dispendieux que de garder son véhicule (entretien, assurances, stationnement etc.)
 - transport pour les personnes handicapées et les personnes âgées et Il peut y avoir un service de transport incluant du porte à porte
- Envisagez les services de conducteurs bénévoles offerts par certaines agences
- Informez-vous du coût pour les services de taxi, de Uber ou de Lyft^{MD}
- Demandez à un voisin retraité ou à un ami de vous conduire

Législation

La maladie de Parkinson est une maladie évolutive présentant à la fois des symptômes moteurs et non moteurs, et les médicaments utilisés pour traiter ces symptômes ont de nombreux effets secondaires. Le Conseil canadien des administrateurs en transport motorisé (CCATM), dans sa publication *Détermination de l'aptitude à conduire au Canada* (2015), affirme que « selon les résultats d'un petit nombre représentatif de recherches, les déficits fonctionnels associés à la maladie de Parkinson ou aux traitements connexes peuvent altérer l'aptitude à conduire ». Ils ajoutent qu'« il y a également lieu de prendre en considération la fluctuation des effets des médicaments. », qui se traduit par des périodes au cours desquelles les médicaments n'ont plus d'effet sur les symptômes, comme avant qu'une dose ne puisse agir ou lorsqu'elle perd de son efficacité (phénomène ON/OFF).

Selon le CCATM, une réévaluation du conducteur est requise si « le conducteur souffre d'une condition médicale évolutive ». Une réévaluation du conducteur est requise au moins tous les cinq ans si la condition est progressive. Cependant, un intervalle de réévaluation peut être fixé à un an si « la fonction cognitive d'un conducteur est altérée et son trouble risque de s'aggraver au fil du temps ».

Le document **Évaluation médicale de l'aptitude à conduire – Guide du médecin — 9^e édition (2017)** de l'Association médicale canadienne stipule ce qui suit :

« Au début, la maladie de Parkinson n'affecte la coordination qu'en superficie et ne devrait donc pas affecter l'aptitude à conduire. La maladie progressant, l'altération de la vitesse des mouvements actifs et du temps de réaction peut commencer à rendre la conduite dangereuse. La situation peut être aggravée par une déficience cognitive associée, des effets secondaires de médicaments (ex. : somnolence, mouvements involontaires, hallucinations) et une réponse de plus en plus imprévisible aux médicaments menant à l'épuisement de l'effet thérapeutique en fin de dose, et par d'autres fluctuations motrices. » Ils ajoutent, « **la principale préoccupation est un délai dans le temps de réaction en réponse à des conditions routières complexes, ce qui augmente le risque de collision. L'évaluation périodique de la rapidité de traitement cognitif aidera à déterminer les changements au temps de réaction.** » Pour cette raison, des tests cognitifs peuvent être effectués régulièrement par votre équipe de soins de santé, suivi d'un examen de conduite pratique, si nécessaire.

Rappelez-vous que votre fournisseur de soins de santé est responsable d'identifier et d'évaluer les conducteurs qui peuvent être inaptes à conduire. Dans certaines provinces, les médecins sont légalement tenus de signaler certaines conditions médicales pouvant avoir une incidence sur la conduite automobile. Pour plus de renseignements, communiquez avec le ministère des Transports de votre province ou avec l'autorité compétente en matière de transport et de conduite automobile.

Il est important de se rappeler que conduire n'est pas un droit, mais un privilège qui comporte certains risques. Renoncer à votre permis de conduire peut être un processus

bouleversant et chargé d'émotions. Il peut marquer la fin d'une étape dans votre vie en tant que conducteur et signifier une perte d'indépendance. Cela signifie également que de nombreuses activités auxquelles vous participiez auparavant ou que vous pratiquiez vous-même devront être modifiées ou effectuées par quelqu'un d'autre. Votre famille et votre équipe de soins de santé vous aideront à traverser ce processus difficile afin d'assurer votre sécurité et celle des autres.

Pour de plus amples informations sur les lois provinciales, communiquez avec le ministère des Transports de votre province.

ALBERTA

1-780-427-8230
310-0000 (sans frais dans la province)
Main Floor
Twin Atria Building
4999 – 98th Avenue
Edmonton, AB T6B 2X3

COLOMBIE-BRITANNIQUE

1-800-663-7867
1-250-387-6121 (Victoria)
1-640-660-2421 (Vancouver)
P.O. Box 9055, Prov. Stn.
Govt. Victoria, BC V8W 9E2

MANITOBA

1-204-945-8912
200 - 301 Weston Street
Winnipeg, MB R3E 3H4

ONTARIO

1-800-268-4686
1-416-327-9200 (Toronto)
77 Wellesley Street West
Ferguson Block, 3rd Floor
Toronto, ON M7A 1Z8

NOUVEAU BRUNSWICK

1-506-453-3939
King's Place
P.O. Box 6000
Fredericton, NB E3B 5H1

TERRE-NEUVE

1-709-729-4834
100 Prince Phillip Drive
P.O. Box 8700
St. John's, T.N.L. A1B 4J6

TERRITOIRES DU NORD-OUEST

1-867-767-9087
New Government Building
5015 – 49th Street, 1st Floor
Yellowknife, NT X1A 2L9

NOUVELLE ÉCOSSE

1-800-670-4357
1-902-424-5200
Demandes de renseignements du public
Nouvelle-Écosse
P.O. Box 2734
Halifax, NS B3J 3K5

NUNAVUT

1-867-975-7840
Gouv. du Nunavut – Division
des véhicules à moteur
1104C Inuksugait Plaza
P.O. Box 1000, Stn. 1575
Iqaluit, NU X0A 0H0

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

1-800-236-5196
(Informations générales)
1-902-368-5271
(Permis de conduire)
P.O. Box 2000
Charlottetown, I.P.-É.
C1A 7N8

QUÉBEC

1-800-361-7620
1-418-643-7620 (Québec)
1-514-873-7620 (Montréal)
Case postale 19600
succursale Terminus
333, boulevard Jean-Lesage
Québec, PQ G1K 8J6

SASKATCHEWAN

1-844-855-2744
SGI
2260 - 11th Avenue
Regina, SK S4P 0J9

YUKON

1-800-661-0408
(sans frais dans le territoire)
1-867-667-5315
motor.vehicles@gov.yk.ca





4211, rue Yonge, bureau 316, Toronto ON M2P 2A9 | 1.800.565.3000

Parkinson.ca | parkinsonguideclinique.ca

Ce document a été écrit par Parkinson Canada avec le support de :

Beth Robertson, B.Sc. biol, B.Sc. erg, Université McGill

Hôpital neurologique de Montréal

Clinique des troubles du mouvement

Membre du Conseil médicale Parkinson Canada

Directrice du Conseil multidisciplinaire pour le maintien et la promotion des compétences au CUSM

Anne-Louise Lafontaine MD, MSc, FRCPC

Chef, département de neurologie, Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Directrice de la clinique des troubles du mouvement CUSM

Professeure associée, département de neurologie et neurochirurgie, Université McGill

Lucie Lachance, B.Sc (N), M.Sc

Infirmière clinicienne spécialisée

Clinique des troubles du mouvement au CUSM

Centre d'excellence de la Fondation Parkinson