

# 4<sup>E</sup> ÉDITION DES JOURNÉES PRÉVENTION ROUTIÈRE POUR LES SENIORS

Au Pôle Mécanique Alès-Cévennes, les 19 et 20 novembre, 120 seniors sont attendus durant deux jours pour tester leurs connaissances en conduite routière et revoir les bases. C'est également l'occasion de dépister d'éventuels manques ou comprendre les enjeux de l'âge liés à la conduite afin qu'ils puissent rouler en toute sécurité.

*« Profitez de cette journée parce que demain il neige... En même temps, apprendre à conduire sur la neige, pour nous qui sommes près des Cévennes, c'est bien. »* Max Roustan, maire d'Alès, a ouvert dans la bonne humeur, le 19 novembre au Pôle Mécanique Alès-Cévennes, la 4<sup>e</sup> édition des journées de la prévention routière pour les seniors.

*« C'est le but de cette opération, a appuyé Michèle Veyret, adjoint au maire, déléguée à l'action sociale. Les seniors viennent librement, entre amis. Nous ne sommes pas là pour les blâmer d'avoir des lacunes sur tel ou tel sujet. C'est au contraire l'occasion pour eux de revoir les bases de la conduite automobile, de découvrir de nouvelles choses et éventuellement de prendre conscience de certaines de leurs faiblesses, l'âge aidant, et de corriger leurs manières de faire ».*

## Nouvelle conduite et technologies modernes

Des formateurs en conduite automobile ont repris les bases de la sécurité en voiture. Dans les box du circuit, ils ont donné aux seniors, mais ça ne concerne pas uniquement les seniors en réalité, quelques pistes nouvelles sur l'utilisation des voitures récentes : comment positionner ses mains sur le volant – à 9h15 et non plus à 10h10 –, comment se placer dans le siège ou comment utiliser une voiture électrique et une boîte automatique.

Quatre véhicules électriques d'Alès Agglo ont permis aux participants de rouler sur le circuit afin d'expérimenter ces nouvelles façons de circuler ou d'utiliser les commandes au volant ainsi que les équipements modernes embarqués : téléphone, clé usb, GPS, ordinateur de bord, ...

Après le succès des années précédentes, le CCAS de la Ville d'Alès a organisé l'opération sur deux journées.

## Un programme fourni avec six ateliers

Les 120 participants ne vont pas chômer. Six ateliers se partagent la journée entre des moments de conduite sur circuit, de révision du code de la route ou de test de la vision et de l'équilibre simulant un état de fatigue ou d'ébriété.

C'est également l'occasion pour les seniors de découvrir et comprendre, qu'avec l'âge, le corps évolue. Des tests d'audition sont proposés par Audition Conseil : *« Certains seniors découvrent, en les appareillant, qu'ils n'entendaient plus leur clignotant ou la sonnette d'un vélo à l'extérieur du véhicule »* témoigne la représentante de l'entreprise alésienne.

## Comment prendre conscience de ses faiblesses

Une médecin pneumologue, représentant l'Association Alésienne pour la Prévention de la Santé Respiratoire (AAPSR) a reçu les seniors afin de leur poser quelques questions concernant les apnées respiratoires. *« Cela peut surprendre mais les apnées respiratoires sont la cause d'une fatigue en journée et de somnolence, explique l'ancienne pneumologue. L'apnée respiratoire est un court temps où, lors du sommeil, le sujet ne respire plus, subit un manque d'oxygène et accumule, au fil des mauvaises nuits, de la fatigue ».*

Dépister les facteurs des états de santé pouvant être potentiellement un danger pour soi ou pour les autres est donc également le but des journées de la prévention.

Ces journées viennent en complément des nombreuses animations axées sur la prévention des risques et la stimulation cognitive organisées toute l'année au foyer de l'Abbaye par le CCAS.

## A lire aussi