

Comment rester maître de son véhicule lorsque l'on avance en âge ?

Le nombre de conducteurs âgés de 65 ans et plus a considérablement augmenté et, parallèlement, le nombre d'accidents par collision dans lesquels ils sont impliqués s'est accru d'environ 13% durant les trente dernières années. Les facteurs de risque sont multiples : l'âge lui-même, le fait d'être un homme, une vision déficiente, l'allongement du temps de réaction, les déficits cognitifs y compris la démence et le déclin des capacités physiques. A ces facteurs s'ajoutent l'effet possible de certaines maladies comme le diabète et les troubles cardio-vasculaires, ainsi que l'action de médicaments divers. Des techniques d'entraînement cognitif peuvent cependant améliorer cette situation et réduire les risques comme le démontre l'étude réalisée dans le cadre du programme ACTIVE (*Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly*).

Des conducteurs âgés, autonomes, de 65 ans et plus (âge moyen 73,1 ans, n = 908) ont été recrutés dans 4 villes des Etats-Unis. Ils ne présentaient pas de handicap physique majeur ni de déclin cognitif (score au MMSE > 23) et parcouraient une distance d'au moins 16 000 kms par an. Ces conducteurs ont été répartis en quatre groupes subissant

chacun un type particulier d'entraînement à raison d'une dizaine de séances d'exercices d'environ 90 minutes. Ils ont ensuite été suivis durant une période de trois ans. Les exercices pratiqués dans ces 4 groupes étaient les suivants :

- Un entraînement à la mémoire par l'apprentissage de stratégies favorisant les associations mots - images et l'organisation en groupes de listes de mots en fonction de leurs d'affinités (groupe « mémoire »).
- Un entraînement au raisonnement en complétant de façon logique des séries de lettres et/ou de mots et en élaborant un itinéraire de voyage avec ses étapes (groupe « raisonnement »).
- Un entraînement afin d'améliorer la rapidité de réaction par l'identification d'un objet défini sur un écran d'ordinateur en présence de distracteurs de plus en plus nombreux (groupe « réaction »).
- Un dernier groupe, témoin, ne bénéficiait d'aucun entraînement.

Les résultats obtenus sont résumés dans le tableau ci-dessous.

	Groupe témoin	Groupe « mémoire »	Groupe « raisonnement »	Groupe « réaction »
Nombre total d'accidents	92	31	24	35
Nombre d'accidents en étant fautif	75	28	18	18
Nombre d'accidents/an	0,035	0,030	0,023	0,019
Nombre d'accidents/km	0,00000628	0,00000587	0,00000465	0,00000362

De façon générale, 85% des conducteurs n'ont pas eu d'accident, 12% ont eu un seul accident et 3% ont eu plus d'un accident. Pour 11% d'entre eux, ils étaient responsables d'un accident et pour 2% responsables de plus d'un accident.

Une analyse du taux d'accident en fonction des exercices pratiqués a montré que l'entraînement à la mémoire n'avait pas d'effet significatif. L'entraînement au raisonnement et à une plus grande rapidité de réaction avait un effet bénéfique significatif et ceci quel que soit le sexe de la personne, son niveau d'éducation, son statut social, son état physique ou mental.

Cette étude confirme les résultats obtenus au cours de multiples autres travaux sur les bénéfices de la stimulation cognitive chez les personnes âgées. Au delà de la santé mentale, cette stimulation aurait évidemment aussi un effet sur le maintien de la santé corporelle et sur la qualité de vie.

Philippe van den Bosch de Aguilar,
Université Catholique de Louvain, Louvain la Neuve.



Ball K, Edwards JD, Ross LA, McGwin G Jr. **Cognitive training decreases motor vehicle collision involvement of older drivers.** J Am Geriatr Soc. 2010;**58**:2107-2113.