conduire plus longtemps pour rester en santé

La conduite des seniors et plus précisément, celle des personnes âgées est un sujet toujours délicat… En effet, avec le vieillissement des populations, de plus en plus d'ainés se retrouvent sur les routes derrière un volant. Or, pour ces seniors, conduite rime souvent avec autonomie et liberté d'action. Notamment en province et à la campagne où les transports en commun sont moins développés que dans les grandes villes.

Certains estiment que les aînés sont plus dangereux sur les routes alors que d'autres considèrent qu'ils sont plus prudents. Vaste débat pour un sujet toujours délicat, chacun y allant de ses chiffres et de ses statistiques… Une nouvelle étude américaine montre que les personnes âgées qui continuent à conduire en vieillissant restent plus en forme et en meilleure santé que les autres.

En effet, selon des chercheurs de l'Université de Columbia, lorsque les seniors cessent de prendre le volant, la probabilité d'entrer en maison de retraite est multiplié par cinq et le risque de dépression est multiplié par deux. L'arrêt de la conduite (souvent synonyme d'indépendance) serait également responsable d'une baisse de plus de la moitié (51%) des relations sociales, notamment chez les femmes. Les responsables de

cette grande étude ont également remarqué que lorsqu’un ainé cesse de conduire en raison d’une baisse de ses capacités physiques ou cognitives, cette dégradation s’accentue après avoir lâché le volant.

Selon Thelma Mielenz, l’une des chercheuses en charge de cette étude, « quand vient le moment d’arrêter de conduire, il convient de mettre en place un programme spécifique visant à préserver la mobilité et sa vie sociale ». Les résultats de cette étude ont été publiés dans le Journal of the American Geriatrics Society.