



AUTRES MODES DE TRANSPORT

Mots clés : Conseils, Transport, Logistique, Avion, Train, Voiture, Car, Bateau

En voiture

Par expérience, un patient alzheimer peut utiliser sans troubles particuliers n'importe quel moyen de transport s'il en avait auparavant l'habitude. C'est aussi vrai pour les aidants !

La conduite automobile chez un sujet âgé est soumise au principe de précaution. Il repose sur le constat que le nombre d'accidents de la circulation par kilomètre parcouru augmente avec l'âge. Il tombe sous le sens pour tous les patients présentant une maladie d'Alzheimer et apparentée.

Il apparaît en effet dans les études que les patients Alzheimer ont tendance à rouler moins vite, à faire plus d'erreurs aux croisements, à être moins attentifs aux autres conducteurs, à conduire moins droit et à freiner brutalement sans raison.

Si certains patients Alzheimer peuvent présenter dans les phases précoces de leur maladie une conduite parfaitement sûre sachant que la conduite automobile repose essentiellement sur des automatismes acquis, ils doivent comprendre que leurs facultés en déclin vont mettre leur vie et celles des autres en danger.

Ces facultés en rapport avec la conduite automobile concernent le jugement, la réaction aux autres conducteurs et le contrôle de la vitesse.

De plus, leurs performances sont par définition inversement proportionnelles à l'état d'évolution de leur maladie. Il est donc préférable que tout malade Alzheimer, une fois la maladie diagnostiquée, envisage d'arrêter la conduite automobile ou accepte dans le cas contraire de se soumettre à une évaluation régulière de ses capacités cognitives.

La Société Américaine de Gériatrie recommande pour les séniors ayant des troubles cognitifs légers de suivre les mesures suivantes

- ▶ Limiter la conduite si les situations paraissent complexes et difficiles.

- ▶ Préférer les trajets familiers.
- ▶ Restreindre les conduites de nuit à la tombée ou au lever du jour seulement. Éviter les heures de pointes, les routes chargées.
- ▶ Éviter d'effectuer les virages à gauche...
- ▶ Éviter de conduire sous la pluie en situation de mauvaise visibilité.
- ▶ Éviter de circuler seul (préférer le co-voiturage).

Comme pour un vol commercial, il existe des interdictions liées à certaines maladies ou handicaps.

La conduite automobile est ainsi incompatible si le conducteur souffre ou présente

- ▶ Une insuffisance cardiaque sévère permanente.
- ▶ Une cardiomyopathie hypertrophique symptomatique.
- ▶ Une baisse de l'acuité visuelle des deux yeux inférieure à 5/10 e de loin malgré une correction adaptée.
- ▶ Un rétrécissement majeur du champ visuel lié à un glaucome, un blépharospasme (spasme de la paupière).
- ▶ Une diplopie permanente non corrigée.
- ▶ Une instabilité chronique altérant gravement l'équilibre et la coordination.
- ▶ Un syndrome d'apnée du sommeil.
- ▶ Des troubles neurologiques et psychiatriques majeurs.

La liste des contre-indications à la conduite automobile ne saurait être réduite à cette seule énumération.

L'évaluation de votre capacité à la conduite automobile sera réalisée par votre médecin traitant lors de votre préparation au voyage.

La Société Française de Gériatrie et de Gérontologie recommande de réaliser au cours de la consultation médicale un certain nombre de tests cognitifs dont le get up and go test.

Il est intéressant de noter que toute personne échouant au "get up and go test" doit reconsidérer son désir de voyager tout comme il doit accepter de laisser sa voiture au garage ! Lire la page Aptitude Physique et tests de marche.

Accepter le conseil de s'interdire de conduire revient à accepter de bien vieillir sans souffrance. Un conseil que le sénior globe-trotter devra absolu-



ment suivre lors d'un séjour à l'étranger puisque le dépaysement, le type de véhicule et les conditions de circulations changeront du tout au tout.

Cas du patient Alzheimer transporté

Prévoyez des arrêts fréquents pour suivre les règles élémentaires d'hygiène afin de prévenir la montée en puissance de troubles psycho-comportementaux liés à une gêne ou une souffrance ressentie. Un malade Alzheimer éprouve souvent des difficultés à verbaliser son inconfort ou sa douleur, aussi est-il préférable de les prévenir. Il est conseillé de voyager à bord d'une voiture climatisée, silencieuse et d'un bon confort. La musique quand elle est appréciée peut être un plus.

À l'étranger, demandez au voyageur un accueil et des déplacements personnalisés pour éviter un convoi dans des minibus bondés sauf s'il recherche et apprécie la convivialité d'un tel mode de transport.

En bateau

La réservation d'une cabine climatisée sera toujours préférable à l'installation dans un salon bruyant et agité soumis aux mauvaises odeurs. Le mal de mer étant aléatoire et n'épargnant personne, l'utilisation du bateau (ferry, cargo) sera à discuter en fonction de l'existence ou non de troubles psycho-comportementaux. Le mal de mer favorise par ses vomissements incoercibles un trouble métabolique source de confusion mentale. Des précautions particulières seront donc à prendre. Évitez les médicaments ayant des propriétés anticholinergiques incompatibles avec la maladie d'Alzheimer et les traitements prescrits pour la soigner. Les produits traitant le mal de mer sont tous des anticholinergiques ! Ce qui en limite la prescription d'où l'intérêt de réserver une cabine dans laquelle le voyageur souffrant de la maladie d'alzheimer pourra se reposer au calme s'il est lui-même victime du mal de mer. L'absorption d'une eau riche en bicarbonate comme la Vichy St Yorre par exemple se fera à volonté, gorgée par gorgée pour limiter la déshydratation liée aux vomissements.

En train

Il est préférable de réserver une place en première classe plus confortable et mieux insonorisée. Les précautions d'usage seront les mêmes que pour un voyage en voiture. Évitez les jours de grande affluence et les départs aux heures de pointe. Prévoyez de quoi boire ! Le voyage en train, même en couchette, est certainement le moyen de transport le plus adapté pour les



séniors souffrant d'une inaptitude à un vol en avion commercial. L'accessibilité aux voitures même si elle a fait d'énorme progrès depuis ces dernières années peut néanmoins nécessiter l'intervention de sociétés de service à la personne. Interrogez la compagnie ferroviaire pour les connaître.

Pendant les transports, ayez à portée de mains des lingettes ou une solution hydro-alcoolique désinfectante si le péril viral ou oro-fécal guette ! Nettoyez-vous les mains. Évitez les marchés aux volailles ! Rappelons qu'il est conseillé d'être vacciné contre la covid pour ceux qui le souhaitent, la grippe, le tétanos et les autres vaccinations propres au pays visité. L'association diphtérie-tétanos-polyomyélite stimule la mémoire immunitaire qui s'étiolo au fil des ans. Lisez le chapitre vaccination anti-grippale de la page Réflexes dans Conseils.

Cette page a fait l'objet de deux articles dans la revue Neurologie-Psychiatrie-Gériatrie : NPG (Elsevier Paris) N° 51 volume 9 juin 2009 pages 123-137 : Dossier Alzheimer et voyage aérien.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007
Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais