



**Informations à intention des personnes âgées et de leur entourage**

## **Les aînés et l'alcool**

- Comment doit-on se comporter avec l'alcool en vieillissant ?
- Quels sont les signes d'un problème d'alcool?
- Que faire en cas de problème ?

sfa / ispa 

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme  
et autres toxicomanies,  
Lausanne 2005

En collaboration avec le GREAT, la Croix-Bleue,  
Fachverband Sucht et Ingrado

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de  
la santé publique OFSP

Afin de ne pas alourdir la lecture de cette brochure, de nombreux termes ont été utilisés sans adjonction du féminin. Il va de soi que les propos s'adressent aux deux genres.

## «Un verre à la santé de ...»

..., personne ne peut ni ne veut refuser de trinquer! Dans notre société, l'alcool fait partie de la culture et de la vie de tous les jours. Ainsi un verre de vin accompagne agréablement un bon repas et on apprécie une bonne bière en compagnie d'amis.

Pourtant avec l'âge, la sensibilité aux effets de l'alcool augmente. Déjà à partir de la cinquantaine, la quantité d'eau présente dans l'organisme diminue: l'alcool est dilué dans moins de liquide, l'alcoolémie est plus élevée et les effets plus importants. A cela s'ajoutent des changements de fonctionnement de certains organes comme les reins ou le foie. Plus on avance en âge, plus les risques de souffrir de problèmes de santé augmentent, même avec une faible consommation d'alcool.

Avec un taux limite d'alcool dans le sang atteint très rapidement, les personnes âgées courent un risque accru d'accidents de la circulation mais également d'accidents domestiques. Aux effets de l'alcool s'ajoutent un équilibre devenu souvent précaire et une mobilité réduite.

Plus l'âge avance, plus ces changements sont marqués. Ainsi les risques sont bien plus importants pour un octogénaire que pour un nouveau retraité.

**«L'alcool est bon pour la santé, non?»**

*En **petites quantités**, l'alcool peut – à certaines conditions – réduire le risque de maladie cardio-vasculaire. Ce n'est cependant pas une raison pour encourager la consommation d'alcool! Surveiller son poids, avoir une activité physique ou arrêter de fumer contribue plus à protéger son cœur que boire de l'alcool.*

*Consommé avec excès, l'alcool nuit à la santé.*

## Comment se comporter avec l'alcool en prenant de l'âge?

Pour des raisons médicales, il est en général recommandé aux hommes adultes en bonne santé de ne pas boire plus de deux verres standards\* d'alcool par jour, et aux femmes plus d'un verre standard d'alcool par jour.

**Cette règle n'est cependant pas valable pour tout le monde ni dans toutes les situations!**

L'effet de l'alcool est accentué chez les personnes âgées. Vous pouvez commencer à avoir des problèmes d'alcool sans avoir augmenté votre consommation. Soyez donc attentifs aux effets de l'alcool sur votre organisme. Si en buvant toujours modérément (respectivement 2 verres standards pour les hommes, 1 verre standard pour les femmes), vous ne ressentez aucun changement dans les effets, vous n'avez actuellement pas besoin de modifier votre consommation. Par contre si vous avez l'impression qu'à quantité égale les effets de l'alcool sont plus marqués, vous devriez faire attention.

A tout âge la consommation d'alcool peut aggraver certaines maladies ou en ralentir la guérison. L'alcool interagit avec certains médicaments, même ceux obtenus sans prescription médicale. En cas de maladie et/ou de prise de médicaments, il faut absolument demander à votre médecin traitant ou à votre pharmacien si vous pouvez boire de l'alcool et, si oui, combien.

**On recommande aux personnes ayant connu un problème de dépendance à l'alcool de ne plus consommer d'alcool.**

Celui qui conduit devrait renoncer à boire de l'alcool, en particulier si d'autres facteurs – tels que problèmes de vue, fatigue ou prise de certains médicaments – réduisent déjà l'aptitude à conduire.

Les personnes âgées souffrent souvent de problèmes d'équilibre, dus à l'affaiblissement de leur musculature, et leur mobilité est réduite. Une consommation d'alcool peut très rapidement poser problème (chutes, fractures).

**\*un verre standard =**

un verre de bière = un verre de vin = un verre d'eau de vie



## «Mais je supporte bien l'alcool!»

«Bien supporter» l'alcool ne veut pas dire qu'il ne nuit pas à la santé. L'organisme en souffre tout autant, même si on en perçoit moins les effets.



## **L'alcool n'est pas une solution!**

L'alcool ne résout aucun problème et n'améliore pas une situation difficile. Au contraire. Boire de l'alcool pour se sentir mieux augmente le risque d'en consommer toujours plus et d'en devenir dépendant.

## **Faire face aux difficultés de la vie**

Viellir demande de s'adapter à bien des changements, dont la retraite. Certains sont positifs mais d'autres sont difficiles à supporter comme la maladie, la perte de proches, la souffrance, la diminution progressive de certaines capacités. On ne peut éviter toutes ces situations, mais on peut tenter d'y faire face le mieux possible.

Mener **une vie équilibrée**, fréquenter des amis, pratiquer un hobby ou simplement faire une promenade peuvent être source de joie et aider à mieux supporter les changements qu'entraîne la vieillesse.

Il existe des offres de cours ou de sorties destinés aux personnes à la retraite. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre commune ou auprès de Pro Senectute. Ces manifestations sont autant d'occasions de faire de nouvelles connaissances.

Pouvoir **discuter et échanger avec un proche ou un ami** apporte souvent un grand soulagement. On se rend compte alors qu'on n'est pas seul et que d'autres vivent les mêmes problèmes. C'est aussi un moyen d'apprendre comment les autres affrontent ces difficultés.

Il peut aussi arriver qu'on se retrouve seul, que, malgré le soutien de ses amis, on n'ait plus envie d'aller de l'avant ou que la situation devienne trop insupportable. On peut alors demander conseil et soutien à des **professionnels** – médecins, psychologues ou travailleurs sociaux. Il n'y a aucune honte à avoir et cela vaut la peine de chercher de l'aide (voir les adresses au dos de la brochure).

## «L'alcool m'aide à dormir!»

*L'alcool ne doit pas être utilisé comme un somnifère. En effet, même en petite quantité, il perturbe le repos. Les phases de sommeil sont écourtées, sans oublier que la consommation d'alcool favorise le ronflement.*

## Problème d'alcool?

Deux tiers des personnes âgées qui souffrent d'un problème d'alcool avaient ce problème bien avant la retraite. Un tiers des aînés développent un problème de consommation une fois à la retraite, la plupart du temps suite à des difficultés d'adaptation à des événements difficiles.

Le glissement d'une consommation normale d'alcool à l'abus, puis à la dépendance, se fait progressivement. Il n'y a pas de quantité définie à partir de laquelle on peut dire que quelqu'un est devenu dépendant. La limite varie d'une personne à l'autre.

Avoir le sentiment de ne plus pouvoir se passer d'alcool est certainement un signe décisif pour se remettre en question et s'adresser

à un service spécialisé. Il faut également s'interroger lorsqu'on consomme pour faire face aux problèmes, lorsqu'on augmente sa consommation ou qu'apparaissent des symptômes de manque. Enfin, avoir des problèmes à cause de l'alcool (dispute, accident, amende) ou essayer des remarques de ses proches à ce sujet devrait également inciter à réfléchir.

**Si vous vous posez des questions à propos de votre consommation d'alcool, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à vous adresser à un service spécialisé. Ces professionnels sont là pour vous aider et vous conseiller – sans vous juger – et sont soumis au secret professionnel.**

## Il n'est jamais trop tard pour changer!

Souffrir d'une dépendance à l'alcool diminue la qualité de vie à tout âge. Souvent cela entraîne d'autres problèmes psychiques, physiques ou sociaux. Aussi cela vaut-il la peine – même à un âge avancé – de se soigner et de retrouver une qualité de vie et une joie de vivre que l'alcool ne peut apporter.



## Que peut faire l'entourage?

Il n'est pas simple de déceler un problème d'alcool. Un tel problème peut se cacher sous des symptômes attribués au vieillissement: dégradation de l'état de santé, repli sur soi, pertes de mémoire, dépression, insomnies, chutes fréquentes, problèmes de digestion, perte d'appétit, angoisses ou mal-être.

C'est à travers le dialogue qu'on a le plus de chances de découvrir ce qui se passe réellement.

Etre présent, parler des soucis et des difficultés avec la personne âgée, lui offrir de petits plaisirs, la sortir de son isolement, sont autant de moyens qui permettent d'éviter un problème d'alcool, mais aussi de maintenir le contact si un tel problème apparaît.

L'entourage d'un aîné varie beaucoup selon sa situation. Chacun, suivant son rôle et le rapport qu'il entretient avec la personne âgée, peut réagir et aider de manière différente.

**Famille, amis, autres proches et prêtres/pasteurs** peuvent parler avec la personne concernée de ce qu'ils ont pu observer et de ce qui les inquiète. L'important est de pouvoir dire son souci sans juger l'autre ni lui faire la morale. On peut l'encourager à en parler à son médecin ou à s'adresser à un service spécialisé; on peut également lui proposer de l'accompagner dans cette démarche.

**Les médecins** jouent un rôle préventif important en expliquant les effets particuliers de l'alcool lorsqu'on vieillit, en informant de

l'impact d'une consommation d'alcool sur les maladies et en soulignant les interactions possibles entre l'alcool et certains médicaments. Un examen médical attentif peut permettre de détecter un problème d'alcool sous des signes non spécifiques et le médecin peut proposer un traitement à la personne concernée.

**Le personnel des hôpitaux et des établissements médico-sociaux** peut également parler avec la personne concernée de ce qu'il a observé et lui fait souci. Il est important de communiquer ces observations au médecin traitant afin que celui-ci puisse être attentif à un éventuel problème d'alcool.

## «A son âge...»

*L'entourage hésite souvent à intervenir lorsqu'un aîné a des problèmes d'alcool. Peut-être pour protéger sa réputation, mais certainement parce qu'on pense – à tort – qu'à son âge «cela ne vaut plus la peine», qu'«il a déjà tout perdu, alors on ne va pas encore lui ôter son verre» ou qu'«il est trop vieux pour changer».*

*Etre alcoolodépendant est source de souffrance à tout âge. Alors vouloir préserver la dignité et le bien-être d'une personne âgée, c'est se préoccuper d'un éventuel problème d'alcool plutôt que l'ignorer sous prétexte de l'âge. Sans oublier qu'un problème d'alcool entraîne souvent d'autres problèmes psychiques, physiques et sociaux.*

***A tout âge cela vaut la peine de réagir à un problème d'alcool.***

## A qui s'adresser?

Le **médecin** est un interlocuteur privilégié avec qui il est possible de parler de sa consommation d'alcool ou d'un problème d'alcool.

Les **centres de consultation** en alcoologie sont à la disposition des personnes concernées et de leur entourage. Vous pouvez trouver leurs adresses sur les sites [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) ou [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch), dans l'annuaire téléphonique ou auprès de l'ISPA (021 321 29 85).

**Pro Senectute** offre gratuitement des conseils et du soutien en cas de problèmes personnels et/ou financiers. La fondation fournit des prestations aidant à vivre chez soi, propose des activités sportives, des cours ou des occasions de rencontre. Les bureaux de consultation sont à disposition des aînés et de leurs proches (adresses régionales disponibles auprès de Pro Senectute Suisse, tél. 021 925 70 10, sur le site [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) ou dans l'annuaire téléphonique).

**Cette brochure vous a été remise par:**

**sfa / ispa** 

Pour toute autre question ou information, vous pouvez vous adresser à l'ISPA, tél. 021 321 29 11, [www.ispa.ch](http://www.ispa.ch).