



“ L'alcool chez les seniors...”



Association Nationale
de PRÉVENTION
en ALCOOLOGIE
et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A. Nord-Pas-de-Calais

Tchin, tchin...

■ Après 60 ans comme à tout âge de la vie, l'alcool accompagne la vie de la plupart d'entre nous :

- le vin ou la bière, par habitude, par plaisir accompagnent depuis longtemps déjà les repas quotidiens, les réunions de famille, les fêtes...
- les bons vins sont appréciés lors des repas de famille...

- le champagne, les cocktails marquent les événements : le passage à la retraite, la naissance du petit fils, le mariage des enfants ...
- sans compter les apéritifs entre amis, les sorties ou les voyages organisés...

Alcool rime souvent avec fête, convivialité, gastronomie... et les occasions de consommer ne manquent pas.

Dans notre culture, cela fait partie d'un certain savoir-vivre, de l'hospitalité. De peur de décevoir notre hôte, on n'ose pas toujours refuser le verre du vin qu'il a spécialement acheté pour nous...



French Paradox ?

Plusieurs études scientifiques montrent que la consommation de vin en petite quantité (un verre standard par jour) peut avoir une action bénéfique sur le cœur, en particulier chez les seniors. Pour autant, toutes les études démontrent que l'alcool contribue aussi à la survenue de problèmes de santé (maladies cardio vasculaires, cancers...).

Pour agir sur sa santé, il est plus sûr de compter sur une activité physique (sport, marche, vélo...), une alimentation saine et équilibrée, éviter de fumer et boire avec modération



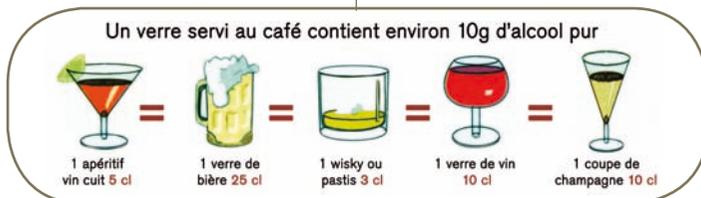
“ Une sensibilité accrue...

■ À partir de 50 ans, la quantité d'eau dans le corps diminue et celle des graisses augmente. Or, l'alcool ne peut être dilué que dans les tissus constitués essentiellement d'eau (comme les muscles), et non dans les tissus graisseux.

Par ailleurs en vieillissant, les cellules hépatiques responsables de la dégradation de 90% de l'alcool consommé fonctionnent plus lentement. Celui-ci reste donc plus longtemps dans le corps que chez les jeunes adultes.

A quantité égale d'alcool consommé, les seniors obtiennent donc une alcoolémie (c'est-à-dire la quantité d'alcool présente dans le sang à un moment donné) plus élevée que leurs cadets. Les effets de la consommation sur le comportement sont plus rapides, plus prononcés et durent plus longtemps.

Avec l'avancée en âge, il est donc recommandé de diminuer sa consommation d'alcool.



Attention : à la maison, les contenances sont souvent plus importantes.

Il n'est pas nécessaire de connaître des ivresses répétées ou d'être dépendant de l'alcool pour être atteint de maladies liées à l'alcool.

Alcool, trop c'est combien ?

Il est difficile de définir une frontière nette entre une consommation d'alcool sans risque et une consommation excessive. Chaque personne réagit différemment à l'alcool. La consommation aura des conséquences différentes selon le contexte de consommation, l'état de santé, la prise de médicaments psychotropes ou non, les activités pratiquées...

Toutefois, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande chez les adultes de :

- ne pas dépasser trois verres par jour pour un homme.
- ne pas dépasser deux verres par jour pour une femme.

- ne pas dépasser quatre verres par occasion.
- ne pas consommer d'alcool au moins un jour par semaine.

A partir de la cinquantaine, il est recommandé de baisser sa consommation d'alcool en deçà de ces préconisations.

Au-delà de ces seuils, les risques liés aux effets toxiques de l'alcool augmentent :

- risques immédiats : accidents, chutes...
- risques à plus long terme : cancer, cirrhose, maladies cardiovasculaires...

Plus on dépasse les limites, plus les risques sont importants.

Quelque soit l'âge, dans certaines situations particulières, ex : la conduite de véhicule, l'exercice de tâches qui demandent de la vigilance (jardinage, bricolage, cuisine...), la prise de médicaments, la survenue de maladies aiguës ou chroniques..., il est recommandé de s'abstenir de toute boisson alcoolisée.

En vieillissant, on peut rencontrer des problèmes avec l'alcool sans avoir augmenté sa consommation.

Où en suis-je avec l'alcool ?

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ?
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques sur votre consommation d'alcool ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

Deux réponses positives ou plus sont en faveur d'une consommation excessive d'alcool.

Médicaments et alcool : prudence !

La consommation d'alcool est contre-indiquée avec la prise de nombreux médicaments délivrés sur ordonnance ou non (antidouleurs, somnifères, tranquillisants, anti-hypertenseurs, aspirines, antidépresseurs, sirops contre la toux...). Les effets de l'alcool et ceux des médicaments entrent en interaction et s'en trouvent modifiés. L'alcool peut :

- modifier, diminuer ou amplifier l'effet d'un médicament ;
- retarder son élimination ;
- augmenter son effet sédatif et provoquer des étourdissements, une baisse de la vigilance et par conséquent favoriser par exemple le risque de chutes.

Les seniors, souvent polymédiqués, présentent un risque accru d'interactions médicaments/alcool.

Lisez bien les notices des médicaments et n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour connaître les recommandations à suivre.

Le risque alcool nous concerne tous

■ Dans notre société, la consommation excessive d'alcool des jeunes est très médiatisée alors que celle des adultes, surtout celle des seniors, reste souvent peu évoquée... elle n'est pourtant pas dénuée de risques.

La consommation d'alcool vient aggraver des risques pour la santé qui existaient déjà, ou peut en créer des nouveaux, du fait de son association avec des troubles ou des traitements qu'elle perturbe.

Les seniors sont d'autant plus vulnérables à l'alcool qu'ils rencontrent des problèmes de santé directement liés à leur âge. Même faible, une consommation d'alcool peut affaiblir le corps et entraîner :

- une altération du système immunitaire qui empêche de réagir

aux infections, aux blessures et aux traumatismes. Les opérations chirurgicales sont plus difficiles et dangereuses ;

- une apparition de certains cancers (ORL, colorectal, sein) ;
- un risque accru d'hypertension, des troubles du rythme cardiaque, de l'infarctus du myocarde, des accidents vasculaires cérébraux, des maladies hépatiques.

Trop souvent, des difficultés banales comme la fatigue, l'hypertension, les problèmes de digestion, les problèmes de mémoire, les troubles du sommeil, les chutes seront attribuées en priorité à l'âge ou à une maladie sans réaliser que l'alcool y participe de manière non négligeable.

La retraite, une étape de la vie...



6 ■ Prendre sa retraite ne va pas toujours de soi : le regard social change et de nouveaux repères sont à trouver dans la vie sociale, conjugale, familiale...

Certains sont très heureux de cette nouvelle étape de leur vie. Ils s'épanouissent et construisent un nouveau projet de vie.

C'est l'occasion de faire de nouveaux choix sans culpabilité en étant dégagés des obligations familiales et/ou professionnelles.

A un moment où nous sommes nombreux à être en bonne santé physique et à jouir d'un niveau de vie plus confortable que dans les générations précédentes, nous pouvons prendre plaisir à nous adonner à nos hobbies (jardinage, sport, voyages, ...) ou à des activités longtemps délaissées, à s'engager dans le bénévolat associatif

et/ou préférer consacrer du temps à nos petits-enfants...

D'autres sont euphoriques les premières semaines, les premiers mois de pouvoir enfin prendre du temps pour eux ou pour leurs proches, goûter à une nouvelle qualité de la vie... mais traversent ensuite une période difficile...

Il y a aussi ceux qui la redoutent et la retarde le plus possible. Pour eux, le départ du monde du travail est synonyme d'ennui, de solitude... Ils se sentent inutiles et ressentent un grand vide qui peut même, dans certains cas, conduire à la dépression.

Le passage à la retraite s'accompagne souvent d'une baisse du niveau de vie et parfois de soucis de santé, d'événements de vie difficiles (maladie, décès de proches, ...) sans compter les problèmes d'isolement posés par l'éloignement des enfants, des amis...

Pour la grande majorité des seniors, cette étape de la vie n'entraînera pas de problèmes d'alcool, elle peut même contribuer à une réduction de la consommation, mais pour d'autres face à une réalité trop difficile, l'alcool peut devenir un refuge, une béquille qui n'est pas sans danger.



Alcool et dépression

■ Si la majorité des seniors sont plutôt satisfaits de leur vie personne n'est à l'abri d'une dépression qui peut survenir à tous les âges de la vie, y compris après 60 ans. Les changements que connaissent les seniors à l'approche de la soixantaine, accentués par l'image négative du vieillissement que renvoie souvent la société, peuvent provoquer parfois une crise identitaire à l'origine d'une dépression. Masquée, sans tristesse exprimée, la dépression, bien que fréquente à cette période de vie, passe le plus souvent inaperçue : plutôt que des signes de tristesse, on constate un manque de motivation et d'énergie à faire des choses, l'apparition de problèmes de santé physiques, musculaires (maux de tête répétés, douleurs accrues liées à une arthrite...) ou encore une anxiété, une irritabilité.

En cas de stress, d'insomnies ou de mal-être, l'alcool agit dans un premier temps comme un anxiolytique. Il est utilisé alors comme un moyen d'oubli

transitoire mais, si la consommation devient régulière, l'alcool va au contraire entretenir la tristesse et le découragement. Cette situation passe d'autant plus inaperçue que l'image conviviale de l'alcool en fait un recours socialement valorisé et banalisé. En réalité, le soulagement apporté n'est que temporaire. Il est rapidement remplacé par des troubles du sommeil, de la somnolence, une humeur maussade ou une irritabilité.

Avec le vieillissement, comme à toutes les étapes de la vie, il est normal d'éprouver de la tristesse, de regretter les jours heureux de sa jeunesse, d'être en difficulté face aux changements... ce n'est pas pour autant de la dépression. La dépression ne doit pas être confondue avec la période de déprime qui accompagne un événement douloureux et triste, un deuil.

On peut parler de dépression quand il existe :

- Perte d'énergie et d'intérêt
- Perte du désir de vivre
- Pensées tristes répétées
- Ralentissement psychomoteur
- Fatigue
- Perte de poids et d'appétit
- Sentiment de dévalorisation
- Difficulté à prendre des décisions
- Repli sur soi

Alcool...

du plaisir à la souffrance...

■ Dans notre société, surtout chez les seniors, l'alcoolisme est un sujet tabou. La dépendance à l'alcool ne concerne qu'une minorité des seniors, pour autant, il n'y a pas d'âge pour commencer à avoir des problèmes avec l'alcool. **Après 60 ans, un tiers des personnes dépendantes de l'alcool le sont devenues après l'âge de la retraite.**

Pendant toute une partie de la vie, la consommation d'alcool peut être source de plaisir avant qu'une consommation problématique ne s'installe. Le passage à la retraite, le départ des enfants de la maison ou un événement de vie majeur (comme la maladie ou le décès du conjoint ou d'un ami) peuvent conduire, sans même y prêter

attention, à augmenter sa consommation d'alcool. L'alcool peut alors devenir progressivement une aide pour traverser des moments difficiles. Utilisé pour ses effets apaisants et relaxants, il donne l'impression de franchir plus facilement les événements douloureux. Le passage d'une consommation sans problème à la dépendance passe souvent inaperçu : ni ivresse, ni problème de santé, ni problème d'intégration sociale... Pendant longtemps, on a l'impression de boire comme tout le monde sans réaliser qu'une consommation problématique d'alcool s'installe progressivement. Cela arrive bien plus souvent qu'on ne le croit, c'est pourquoi il est prudent d'être vigilant par rapport à ces situations qui peuvent conduire à la dépendance.

D'une consommation à risque à la dépendance : quels sont les signes ?

- Consommer plus d'alcool que ce que l'on avait prévu initialement
- Être angoissé ou inquiet à l'idée de ne pas disposer d'alcool
- Avoir un désir persistant de boire, ou même des envies incontrôlables de boire
- Être incapable de modifier sa consommation d'alcool malgré l'existence de problèmes causés par l'alcool
- Abandonner ou réduire des activités ou centres d'intérêts (loisirs...) à cause de sa consommation d'alcool
- Avoir besoin d'une quantité d'alcool toujours plus grande pour obtenir les mêmes effets
- Boire par besoin et non plus par envie ou par plaisir
- Avoir besoin d'alcool dès le matin
- Trembler quand on a arrêté ou diminué sa consommation d'alcool depuis plus de 24 heures

La dépendance, ça commence quand ?

Une personne est dépendante quand elle a un désir permanent de boire de l'alcool mais est dans l'impossibilité d'arrêter sa consommation en dépit des problèmes que cela lui pose. Au fur et à mesure, l'alcool consommé en plus grandes quantités, occupe toutes les pensées et la vie quotidienne. L'alcoolisme est une maladie : la raison et la volonté ne suffisent pas pour y faire face.

La dépendance à l'alcool est toujours une souffrance qui réduit la qualité de vie. A tout âge, arrêter sa consommation d'alcool permet de se sentir mieux et d'envisager sa vie autrement. Il n'est jamais trop tard !



Moi, un problème d'alcool ?



“J'aime bien boire mais on ne m'a jamais vu ivre”
“Je bois mais je sais me tenir en société”
“Je ne bois pas d'alcool, je ne prends que de la bière ou du bon vin”
“Je bois comme tout le monde”

Pendant longtemps, on garde l'illusion de pouvoir maîtriser sa consommation. En réalité, on n'a pas facilement conscience d'avoir un problème avec l'alcool. Par honte, par peur d'être jugé(e), on refuse d'en parler et on espère s'en sortir seul(e).



L'alcool aide à dormir ?

■ Avec l'âge, la qualité et le rythme veille-sommeil changent, au même titre que toutes les fonctions physiologiques. L'envie de dormir survient plus tôt dans la soirée et le réveil matinal est plus précoce, la durée totale de sommeil diminue et certaines phases se modifient, en particulier le sommeil profond qui s'abrège. Le sommeil est plus fragmenté et instable avec des difficultés à se rendormir ... Celui-ci est finalement perçu comme moins efficace, ce qui favorise les somnolences diurnes et augmente le besoin de faire une sieste.

Cet effet du vieillissement, bien que normal, est plus ou moins marqué selon les individus. Il est aggravé par certains comportements ou modes de vie comme la consommation d'alcool. Contrairement aux idées reçues, l'alcool participe à développer les troubles du sommeil inhérents à l'avancée en âge. Il facilite l'endormissement mais perturbe ou interrompt la séquence sommeil profond/sommeil léger. Par conséquent, le sommeil peut devenir plus tourmenté et agité associé à des rêves inquiétants et des insomnies.

Bien vivre sa retraite...



10

■ Avec la forte progression de l'espérance de vie ces dernières décennies, la génération du baby-boom est la première à connaître une période de retraite aussi longue. Résister aux injonctions qui nous sont faites par la société en termes de jeunisme, rapidité ou performance apparaît d'autant plus crucial. La retraite peut être autre chose que ce que les médias et la publicité nous en disent avec deux images extrêmes : celle du retraité super actif et celle du vacancier au soleil dans un paysage idyllique.

Bien vivre sa retraite suppose de construire un projet de vie qui corres-

ponde vraiment à ce que l'on est, selon ses valeurs et ce qui est important pour soi. Chacun est invité à faire des réaménagements dans sa vie et trouver les sources d'un nouvel équilibre, à repérer ce qui lui fait plaisir dans la vie... Que ces envies incluent : la famille, les amis, les loisirs, le bénévolat, le jardinage, la formation, les voyages, le développement personnel... Notre façon de vieillir sera différente en fonction de ce que nous sommes, de nos comportements mais aussi de notre cadre de vie, de nos relations avec notre entourage ou encore de notre santé physique, de nos plaisirs...

En cas de difficulté, parler de ses soucis, partager ses impressions et ses difficultés avec des personnes de son entourage (famille, amis, autres poches...) ou avec des professionnels de santé peut apporter un réel soutien.

Nous n'avons pas tous le même idéal en ce qui concerne notre retraite. Il n'existe donc pas de recette miracle ou de solutions toutes faites pour être heureux à 60 ans... comme à 20 ans.



Epatez vos amis en proposant des cocktails de jus de fruits !

Le colibri :

- 1/5 de jus d'orange
- 1/5 de jus de citron
- 1/5 de jus d'ananas
- 2/5 de jus de mangue
- 2 cuillères à café de sucre
- 2 traits de sirop de grenadine

Verser les ingrédients directement dans le verre, (sauf la grenadine). Sucrez et mélanger lentement. Ajouter la grenadine qui va se déposer au fond du verre. Mettre quelques glaçons.

Martinique :

- 2/10 de nectar de kiwi
- 4/10 de nectar de fruits de la passion
- 4/10 de nectar de banane
- limonade blanche

Dans un shaker à demi rempli de glaçons verser les ingrédients, frapper et verser dans les verres.

Compléter d'un peu de limonade blanche.

Retrouvez de nombreuses recettes sur notre site www.alcoolinfo.com



“L'eau, c'est la vie !

■ **La sensation de soif a tendance à diminuer avec l'âge...** Il faut donc apprendre à boire sans soif. Il est recommandé de boire un litre et demi d'eau par jour pour assurer le bon fonctionnement des reins, faciliter l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau.

Contacts utiles :

Votre médecin généraliste :

La relation de confiance installée souvent depuis de longues années entre votre médecin et vous peut faciliter l'ouverture d'un dialogue sur la consommation d'alcool. Ce professionnel vous connaît bien et saura comprendre vos préoccupations.

Votre infirmière, votre pharmacien ou tout autre professionnel de santé

Un centre d'alcoologie :

Des spécialistes (médecin, psychologue, travailleur social, diététicien...) peuvent, de manière anonyme et gratuite, vous aider à faire le point sur votre consommation d'alcool, vous soutenir et éventuellement vous accompagner, si vous le souhaitez, dans une démarche de réduction ou d'arrêt de la consommation.

Sur www.anpa.asso.fr vous trouverez les adresses au plus près de chez vous.

Alcool info service

0 980 980 930

7 jours sur 7 de 8 h à 2h du matin

appel anonyme et non surtaxé

**Des professionnels sont à votre écoute pour vous apporter :
aide et soutien, information, conseils, orientation**

Ce livret a été réalisé par :



A.N.P.A.A.59
Immeuble « Les Caryatides »
24 Bd Carnot
59000 Lille
03 28 36 47 00
anpaa59@anpaa.asso.fr

A.N.P.A.A.62
2 Voie Bossuet
Résidence St Pol
62000 ARRAS
03 21 71 36 11
anpaa62@anpaa.asso.fr

www.anpaa5962.org

Ce livret a été créé grâce au soutien de :

