

Alcool et médicaments en vieillissant

Informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage

Edition:

Addiction Suisse et Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs,
Lausanne et Zürich 2011

Alcool et médicaments en vieillissant

Certains pensent qu'une "personne âgée" est une personne à la retraite, ou quelqu'un qui a plus de 70 ou 80 ans. D'autres estiment qu'on est "vieux" lorsqu'on n'est plus autonome.

A partir de quand est-on "âgé"? Il n'y a pas de réponse universelle. Les seniors ne constituent pas un groupe homogène, mais des populations d'âges, de capacités, d'états de santé, d'intégration sociale et de moyens financiers différents.

Pourtant, malgré toutes ces différences, un point est commun à tous: en vieillissant, on supporte moins bien l'alcool. Et les personnes âgées ont davantage besoin de médicaments.

Cette brochure contient des informations sur la consommation d'alcool et de médicaments dès l'âge de 60 ans.

Comme c'est souvent l'entourage qui remarque une consommation à risque, cette brochure s'adresse autant aux aînés qu'à leurs proches.

Alcool et âge

Pour des raisons de santé, il est recommandé aux hommes adultes en bonne santé de ne pas boire plus de deux verres standards d'alcool par jour, et aux femmes de ne pas dépasser un verre par jour. Les femmes sont plus sensibles à l'alcool, car leur corps contient moins d'eau que celui des hommes.

Si, de temps en temps, il arrive de boire davantage, il ne faut pas dépasser quatre consommations standards par occasion.



1 verre standard = 1 verre de bière
= 1 verre de vin = 1 verre d'eau de vie

En vieillissant, il faut adapter ces quantités à son état de santé et se montrer plus prudent avec sa consommation d'alcool. En effet, avec l'âge, la quantité d'eau présente dans l'organisme diminue. L'alcool consommé est donc dilué dans une plus faible quantité de liquide, ce qui explique que le taux d'alcool dans le sang est plus élevé et que les effets sont plus importants. Ainsi la consommation d'alcool peut provoquer plus rapidement des dommages physiques ou engendrer une dépendance. La consommation d'alcool peut également aggraver certaines maladies ou en ralentir la guérison, comme l'hypertension, le diabète, des lésions du foie ou des problèmes gastriques. Sans oublier l'augmentation des risques d'accident, notamment les chutes et les accidents de la circulation.

Mais boire avec modération peut aussi faire plaisir lorsqu'on est en compagnie ou pour accompagner un bon repas. L'essentiel est d'être attentif aux effets de l'alcool sur son organisme: lorsqu'on vieillit, on peut ressentir davantage d'effets avec la même quantité d'alcool. Ainsi si on sent déjà sa tête tourner après un verre d'alcool, il faut adapter sa consommation: boire moins ou peut-être renoncer à boire de l'alcool. Chez les seniors, les abus d'alcool peuvent être liés à la méconnaissance de ces changements dus à l'âge plus qu'à l'intention délibérée de s'enivrer.

L'alcool est-il bon pour le cœur?

A certaines conditions, une faible consommation d'alcool peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

D'autres moyens existent pour protéger son cœur: surveiller son poids, avoir une activité physique et renoncer à fumer.

Est-ce que l'alcool aide à dormir?

L'alcool ne doit pas être utilisé comme un somnifère, car même en petite quantité, il perturbe le repos. Si, après avoir consommé, on s'endort plus facilement, les phases de sommeil sont écourtées. Sans oublier que la consommation d'alcool favorise le ronflement.

Médicaments et âge

Souvent la consommation de médicaments augmente avec l'âge. C'est normal car les médicaments sont parfois nécessaires pour traiter certaines maladies liées au vieillissement, comme l'hypertension ou les problèmes cardiaques par exemple. Il arrive fréquemment que plusieurs médicaments doivent être pris simultanément. Il arrive aussi que les médicaments et les posologies changent suite à une adaptation du traitement.

Pour éviter des erreurs et des problèmes, il est important de bien connaître ses médicaments: quel médicament doit-on prendre, à quoi ressemble-t-il, quel est son nom, à quoi sert-il, à quelle fréquence doit-on le prendre, pendant combien de temps, quelles sont les contre-indications (circulation routière, consommation d'alcool...). On peut trouver en pharmacie des piluliers qui aident à gérer les prises de médicaments.

Attention: Certains médicaments peuvent rendre dépendant. C'est le cas notamment des tranquillisants, somnifères ou antidouleurs de la famille des benzodiazépines qui sont souvent prescrits aux personnes âgées. La prise de tels médicaments peut être nécessaire, mais un usage prolongé peut engendrer une dépendance. C'est pourquoi il est impératif de s'en tenir strictement à la prescription du médecin, d'évaluer régulièrement les bénéfices et les risques de ces médicaments et de chercher, dans la mesure du possible, des alternatives à cette médication.

En cas de doutes ou de questions au sujet de sa prise de médicaments, il ne faut pas hésiter à en parler à un médecin ou à un pharmacien.

Le besoin de sommeil diminue avec l'âge

Vieillir modifie souvent la façon de dormir. Les phases de sommeil durant la nuit deviennent moins longues et c'est pour cela que beaucoup de personnes ont besoin de faire une sieste durant la journée. Il est normal que les personnes âgées aient moins besoin de dormir durant la nuit, cela ne veut pas dire qu'elles souffrent de troubles du sommeil, ni qu'elles aient impérativement besoin de prendre des médicaments pour dormir. Avant d'avoir recours à des médicaments, il faut en parler à un-e professionnel-le.

Médicaments à la maison

Si on a conservé dans sa pharmacie des médicaments, comme des tranquillisants ou des antidépresseurs, il est important de ne pas décider soi-même de les prendre sans consulter son médecin.

Prudence au volant!

- En vieillissant, certains changements, comme une baisse des capacités visuelles ou motrices, diminuent l'aptitude à la conduite.
- Avec l'âge, l'usage de médicaments augmente. Or certains médicaments affectent les capacités à conduire. Attention également aux interactions entre les médicaments et l'alcool.
- A tout âge il faudrait s'abstenir de conduire lorsqu'on consomme de l'alcool. Et cette recommandation est d'autant plus valable lorsqu'on vieillit, car les effets de l'alcool s'intensifient avec l'âge.

Pour toutes ces raisons, la prudence au volant est de mise. N'hésitez pas à parler avec un médecin en cas de doute sur vos capacités à conduire.

Attention aux interactions!

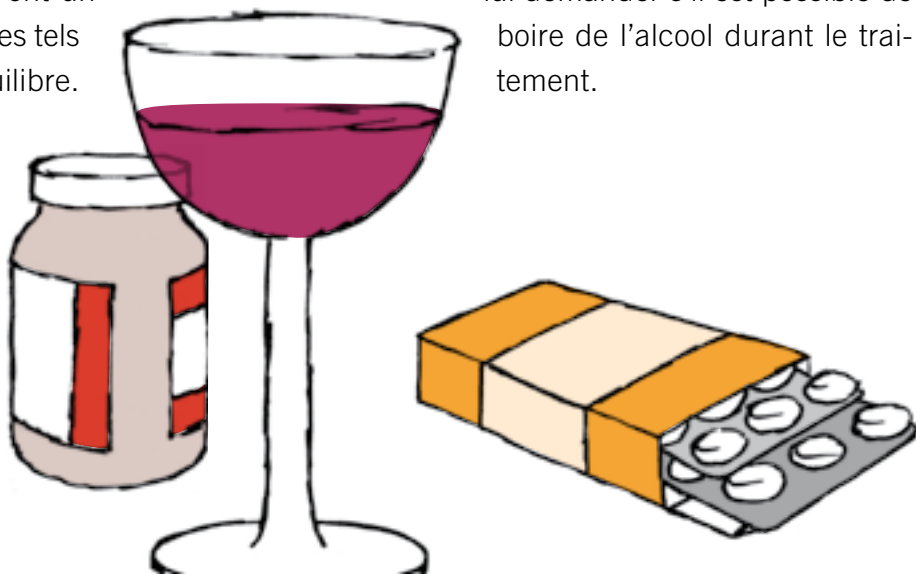
Certains médicaments sont prescrits par un médecin, d'autres peuvent être achetés librement en pharmacie. Tous les médicaments – aussi bien ceux sur ordonnance que ceux en vente libre – peuvent interagir entre eux ou avec l'alcool. Ainsi certains médicaments, lorsqu'ils sont pris en même temps que d'autres médicaments ou de l'alcool, voient leur action diminuée ou modifiée. D'autres ont un effet accru et peuvent causer des troubles tels que la somnolence ou des pertes d'équilibre.

Lorsqu'on prend des médicaments, il est important de boire suffisamment d'eau ou de boissons non alcooliques, car la déshydratation peut renforcer les effets secondaires nocifs des médicaments.

Attention: lorsqu'on suit un traitement, il ne faut pas sauter une prise de médicaments pour pouvoir boire un verre d'alcool.

Il faut toujours se renseigner auprès de son médecin ou son pharmacien sur les risques d'interaction entre les différents médicaments que l'on doit prendre, et

lui demander s'il est possible de boire de l'alcool durant le traitement.



Faire face aux changements 9

Vieillir demande de s'adapter à bien des changements. Certains sont vécus positivement, mais d'autres peuvent être difficiles à supporter. Nous sommes tous différents et nous vivons tous des situations différentes avec des manières de réagir différentes aussi. Ainsi, le passage à la retraite est vécu par les uns avec joie et par les autres avec angoisse.

En vieillissant, beaucoup de personnes vivent des expériences positives, comme la naissance de petits-enfants, davantage de temps pour ses amis et ses loisirs, moins de stress. Mener une vie équilibrée, se sentir utile et reconnu et entretenir des contacts sociaux sont des éléments importants pour bien vieillir. Toutefois si le temps et les occasions de consommer de l'alcool augmentent avec l'âge, les excès sont à éviter.

Mais l'âge n'apporte pas que des changements positifs. Vieillir signifie aussi devoir faire face à des situations douloureuses, comme le décès de proches ou la maladie. On constate qu'en vieillissant les événements de vie difficiles ont tendance à se multiplier, tandis que le soutien social des proches, amis et collègues tend à diminuer.

- Certaines personnes tentent de soulager leurs souffrances avec l'alcool. On estime qu'un tiers des aînés qui souffrent de problèmes d'alcoolodépendance ont développé cette maladie après la retraite, souvent suite à des difficultés d'adaptation à des événements difficiles. La consommation d'alcool n'est pas une solution. Et trop boire est dangereux. C'est vrai à tout âge de la vie, et ça l'est plus encore pour les personnes âgées, car l'alcool peut très rapidement péjorer leur état de santé.

- La prise de médicaments accompagne aussi souvent des difficultés liées à l'âge. Ainsi, tranquillisants et somnifères peuvent être des aides efficaces en cas de problèmes psychiques comme la dépression ou l'anxiété. Certaines situations nécessitent la prise d'une telle médication, mais les risques de développer une dépendance sont importants. C'est pourquoi ces médicaments ne doivent être pris que sur prescription médicale et il est impératif de suivre strictement les indications du médecin quant au dosage et à la durée du traitement.

Les problèmes d'alcool sont plus fréquents chez les hommes, tandis que les femmes sont habituellement plus concernées par les problèmes de médicaments. En effet, tranquillisants et somnifères sont plus souvent prescrits à des femmes âgées qu'à des hommes âgés.

Trouver du soutien

Dans des moments difficiles, ce sont parfois des choses simples qui font du bien: pouvoir parler avec une personne de confiance ou apprendre des techniques pour se détendre. Pour éviter de se sentir seul, on peut s'inscrire à un cours, s'engager dans une association ou offrir de son temps pour des activités bénévoles.

Selon les besoins, on peut aussi demander de l'aide et du soutien à des services professionnels comme par exemple Pro Senectute, un service de soins à domicile, etc.



Alcool et médicaments peuvent poser problème

Un problème de dépendance n'apparaît pas du jour au lendemain. C'est une maladie qui se développe petit à petit, avec le temps. C'est pourquoi il faut être attentif à sa manière de consommer et ne pas hésiter à la remettre en question avant que cela ne devienne un problème, voire une dépendance.

Une consommation problématique d'alcool ou de médicaments peut avoir de nombreuses conséquences telle que fatigue, maux de tête, incontinence, manque d'hygiène, perte d'appétit, déséquilibre alimentaire, problèmes de digestion, troubles de la mémoire, dépression, insomnies, chutes, angoisses.

Certains indices sont à prendre très au sérieux comme des chutes, des accidents, des disputes ou les remarques qu'expriment les proches sur la consommation.

Les signes pouvant montrer une dépendance sont notamment le sentiment de ne plus pouvoir arrêter

de consommer, le besoin d'augmenter les quantités ainsi que des symptômes de manque en cas de diminution de la consommation.

Il est souvent difficile de se rendre compte soi-même si sa consommation d'alcool et/ou de médicaments pose problème ou si on en est dépendant. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à s'adresser à son médecin ou à un service de consultation spécialisé dans les problèmes de dépendance.

Tout à gagner!

Un problème de consommation est source de souffrance et cela vaut la peine de réagir à tout âge. Toutefois lorsqu'on est dépendant, il ne faut ni réduire ni stopper sa consommation sans en parler à son médecin. En effet, un arrêt brutal peut déclencher de graves symptômes de manque. Consulter un-e professionnel-le, c'est aussi se donner des moyens pour

éviter une rechute après avoir arrêté de consommer. Les professionnels (médecin, service de consultation) peuvent également aider à trouver le traitement le plus adapté à la situation: hospitalisation, séjour stationnaire, traitement ambulatoire ou groupe d'entraide.

Beaucoup de personnes n'osent pas parler de leur problème de consommation parce qu'elles en ont honte ou se sentent coupables. Pourtant une dépendance n'est ni un signe de faiblesse ni un manque de volonté. Il s'agit d'une maladie qui touche de nombreuses personnes et dont on peut se soigner à tout âge.

Vous trouverez d'autres informations sur ce thème dans la brochure "Alcool – (auc)un problème?" disponible à Addiction Suisse (adresse à la dernière page).



Le rôle de l'entourage

Il n'est pas facile de détecter un problème d'alcool ou de médicaments chez un proche, et encore moins chez un aîné où un tel problème se cache parfois sous certains symptômes attribués au vieillissement. On ne remarque pas toujours un abus d'alcool ou de médicaments car la consommation peut rester discrète.

Ne pas hésiter à réagir!

Souvent l'entourage a de la peine à réagir. Notamment avec l'alcool, les proches ont peur de se mêler de ce qui ne les regarde pas. Et envisager un traitement pour une personne âgée, c'est peut-être lui supprimer son "dernier petit plaisir". Pourtant préserver la dignité et le bien-être d'une personne âgée, c'est se préoccuper d'un éventuel problème d'alcool ou de médicament plutôt que l'ignorer sous prétexte de l'âge. A tout âge se soigner d'un problème de dépendance, c'est gagner une meilleure qualité de vie.



Chercher le dialogue

L'entourage joue un rôle essentiel aussi bien pour éviter qu'un problème d'alcool ne se développe que pour aider la personne âgée à se soigner. Chacun suivant son rôle et la relation qu'il entretient avec l'aîné peut réagir et aider.

Comment faire concrètement? Il est important de pouvoir parler avec la personne concernée de ce qu'on a pu observer et de ce qui nous inquiète, sans juger ni faire la morale. On peut aussi encourager la personne âgée à en parler avec son médecin ou à prendre contact avec un organisme spécialisé. On peut lui proposer de l'accompagner dans une telle démarche.

Se faire aider

Lorsqu'il y a un problème de dépendance, les proches souffrent aussi. Les services de consultation spécialisés proposent leur soutien non seulement aux personnes concernées, mais aussi à l'entourage, conjoint-e, enfant et autres proches, même si la personne consommatrice n'est pas prête à entreprendre une démarche.

Vous trouverez d'autres informations sur ce thème dans la brochure "Alcoolisme: les proches sont aussi touchés", disponible à Addiction Suisse (adresse à la dernière page)

Autres informations

Alcool

- Brochures
 - "Alcool et santé"
 - "Alcool – (auc)un problème?"
 - "Alcoolisme: les proches sont aussi touchés"
 - "Vivre avec un conjoint alcoolodépendant"

Vous pouvez télécharger gratuitement ce matériel d'information sur le site www.addictionsuisse.ch ou le commander en envoyant une enveloppe (C5) affranchie à votre nom à: Addiction Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne.

- Addiction Suisse est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et vous donner des adresses de services de consultation dans votre région: téléphone 021 321 29 76.

Médicaments

- Si vous avez besoin d'un conseil pour un problème de consommation de médicaments, vous pouvez vous adresser à un médecin, un pharmacien ou un service de consultation dans votre région (adresses sous www.infoset.ch ou à Addiction Suisse, téléphone 021 321 29 76).
- Le bureau d'information suisse sur les médicaments (ISM) répond aussi à vos questions au 0900 573 554 (Fr. 1.49 la minute).

Pour toute question liée à l'âge...

Vous pouvez trouver des informations et des conseils auprès des bureaux régionaux de Pro Senectute. Avec ses offres et ses prestations, Pro Senectute s'engage pour une meilleure qualité de vie des aînés.

www.pro-senectute.ch, téléphone 021 925 70 10.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél.021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

ZüFAM
Langstrasse 229
Postfach
CH-8031 Zürich

Tel. 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
www.zuefam.ch