

Ce que les personnes âgées doivent savoir au sujet de la consommation d'alcool



EN SAVOIR PLUS + DEMANDER CONSEIL

ccsmh.ca

Le vieillissement et l'alcool

Le corps change à mesure que l'on vieillit. Avec le temps, nous accumulons plus de masse adipeuse et moins de masse musculaire et d'eau que lorsque nous étions jeunes.

Ainsi, notre corps métabolise l'alcool plus lentement en vieillissant, ce qui signifie que l'alcool reste dans notre système pendant de plus longues périodes et que ses effets durent plus longtemps. La quantité d'alcool présente dans le sang après une consommation est maintenant plus élevée que lorsque nous étions plus jeunes.

Risques pour la santé

Les personnes âgées sont plus susceptibles d'avoir des problèmes auditifs et visuels, et un temps de réaction plus long, comparativement aux plus jeunes. Ces problèmes font augmenter le risque de chute, de fracture et d'accident lors de la consommation d'alcool.

Généralement, les personnes âgées prennent aussi des médicaments comme des médicaments antidouleur, des sédatifs et des antidépresseurs, pour des maladies courantes en vieillissant. L'alcool peut interagir avec ces médicaments de façon assez dangereuse. Discutez avec votre professionnel de la santé des médicaments que vous prenez et qui pourraient avoir des interactions nocives avec l'alcool. Ce type de conversations peut aider à vous protéger.

LE SAVIEZ-VOUS?

La dépression et la consommation d'alcool vont souvent de pair. Votre médecin peut vous aider à savoir si vous souffrez de dépression et, si c'est le cas, à vous procurer le traitement approprié.

Mais qu'est-ce que l'on considère comme une consommation?

Au Canada, une consommation alcoolisée standard contient 17,05 ml ou 13,45 g d'alcool pur. Voici les équivalences pour différentes boissons alcoolisées :

- + Une bouteille de bière, de cidre ou de cooler de 330 ml (12 oz) à 5 % d'alcool
- + Un verre de vin de 142 ml (5 oz) à 12 % d'alcool
- + 43 ml (1,5 oz) d'alcool distillé (rye, gin, rhum, vodka, etc.) à 40 % alcool

Consommations standards

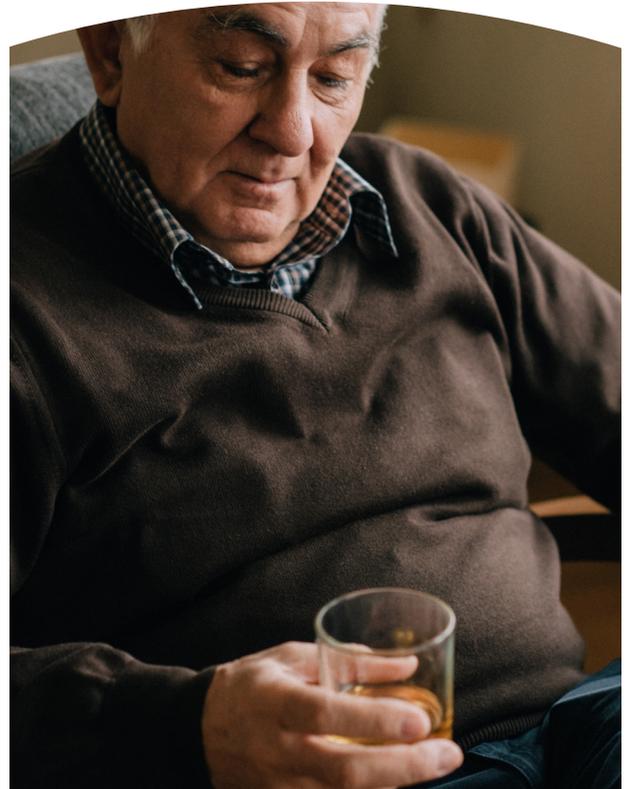
Au Canada, un verre « standard » est une consommation qui contient environ 13,45 grammes d'alcool « pur ».



330 ml (12 oz)
une bouteille de bière,
du cidre ou un vodka
panachée de 5 % d'alcool

142 ml (5 oz)
un verre de vin
à 12 %

43 ml (1,5 oz)
des spiritueux
distillés à 40 %



LE SAVIEZ-VOUS?

La consommation d'alcool commence à présenter un risque d'apparition ou d'aggravation des maladies chroniques comme le diabète, le cancer, l'hypertension et les ACV lorsque les gens dépassent les limites de consommation établies pour leur sexe et leur âge.

Quelle est la limite d'alcool pour les personnes âgées?

Voici les limites de consommation d'alcool recommandées pour les adultes âgés de plus de 65 ans :

- + Pour les femmes, pas plus d'une consommation alcoolisée standard par jour, et un maximum de 5 consommations alcoolisées par semaine
- + Pour les hommes, pas plus d'une à deux consommations alcoolisées standards par jour, et un maximum de 7 consommations alcoolisées par semaine

N'oubliez pas qu'il s'agit seulement d'une règle de base. Chaque personne est différente. Votre âge, votre poids et certains problèmes de santé ont un effet sur la façon dont votre corps réagit à l'alcool. Rendu dans les 70, 80 ou 90 ans, songez à diminuer votre consommation d'alcool sous ces recommandations et peut-être même à cesser de boire totalement (surtout si vous avez des problèmes de santé).

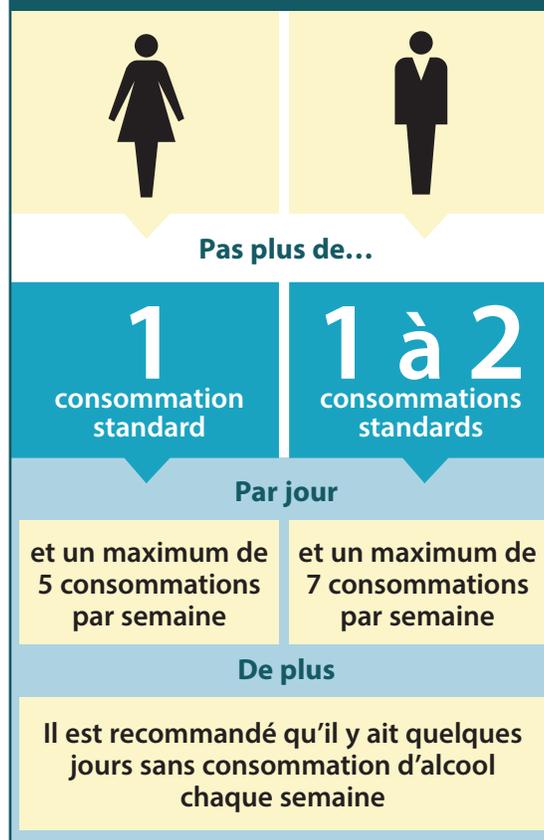
À quel moment ne devrais-je pas consommer d'alcool?

Parfois, vous ne devriez pas consommer d'alcool DU TOUT. Vous ne devriez pas consommer d'alcool (y compris, mais sans s'y limiter) :

- + Avant de conduire ou pendant que vous conduisez
- + Lorsque vous utilisez des outils ou de la machinerie
- + Lorsque vous prenez des médicaments ou d'autres drogues qui interagissent avec l'alcool (p. ex., opioïdes, benzodiazépines, antidépresseurs ou cannabis)
- + Lorsque vous vous préparez à aller vous coucher
- + Avant de prendre des décisions importantes
- + Lorsque vous devez vous occuper d'autres personnes



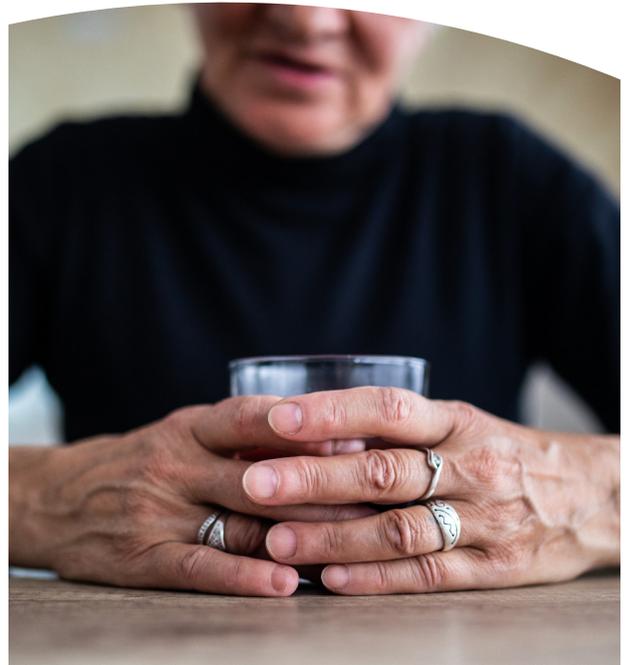
Pour diminuer les risques pour la santé



Signes d'un problème d'alcool potentiel

Discutez avec votre professionnel de la santé si vous avez ressenti deux ou plusieurs des symptômes suivants, car cela pourrait indiquer que vous avez un problème de consommation d'alcool qui pourrait nécessiter une aide médicale :

- Boire une quantité d'alcool plus grande que ce que vous aviez prévu
- Boire pendant une plus longue période que ce que vous aviez prévu
- Souhaiter diminuer ou contrôler votre consommation d'alcool, mais avoir de la difficulté à le faire
- Passer beaucoup de temps à parler de l'alcool et à y penser
- Sentiment de toujours devoir boire de l'alcool
- Difficulté à continuer à assumer vos responsabilités à la maison ou au travail en raison de la consommation d'alcool
- Consommation d'alcool en dépit des effets négatifs sur la vie personnelle ou sur la santé mentale et physique
- Boire de l'alcool lorsqu'il est dangereux de le faire, comme lorsque vous conduisez ou que vous risquez de faire une chute
- Sentiment de devoir consommer plus d'alcool pour en ressentir les effets
- Sentiment que les effets de l'alcool ne sont plus aussi forts qu'auparavant
- Boire parce que vous vous sentez malade si vous ne le faites pas*



*** Les personnes dépendantes de l'alcool qui cessent de boire soudainement peuvent ressentir un effet de sevrage. Le sevrage de l'alcool peut rendre une personne très malade. Le sevrage peut même entraîner un risque de décès. Un professionnel de la santé peut vous aider à diminuer votre consommation d'alcool tout en atténuant le risque de ressentir des symptômes de sevrage.**

Conseils pour des habitudes de consommation plus sécuritaires

Si vous choisissez de boire de l'alcool, voici certains conseils pour diminuer les risques :

- + **Ralentissez.** Prenez votre temps et savourez chaque consommation.
- + **Buvez moins.** Choisissez des consommations qui contiennent moins d'alcool ou diluez-les avec de l'eau ou du jus.
- + **Ne buvez pas lorsque vous avez l'estomac vide.** Mangez et buvez de l'eau ou une autre boisson sans alcool et sans caféine AVANT et PENDANT que vous buvez de l'alcool.
- + **Avitez l'alcool lorsque vous devez rester vigilant.** Ne buvez pas si vous participez à des activités dangereuses, comme la conduite d'un véhicule.



Où puis-je obtenir des renseignements supplémentaires?

Sites Web

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) ccsmh.ca/?lang=fr

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)

ccsa.ca/fr/alcool

Ressources

What older adults, their families and friends need to know about alcohol (en anglais seulement) par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/alcohol-use-in-older-adults



Canadian Coalition
for Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour
la Santé Mentale des
Personnes Âgées

ccsmh.ca

Ce dépliant est une adaptation des *Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation de l'alcool chez les personnes âgées* de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA).

Déni de responsabilité : Le présent dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il n'a pas été conçu pour fournir des conseils médicaux et ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.