

# Les personnes âgées et l'alcool



## Quels risques courent les personnes âgées qui consomment de l'alcool?

Avec l'âge, et avec les changements à notre physiologie et notre situation de vie, boire de l'alcool devient plus risqué :

- Le corps transforme l'alcool plus lentement, et le taux d'alcoolémie augmente plus rapidement que par le passé.
- La perte de résistance, d'équilibre et de coordination peut augmenter le risque de chutes.
- L'alcool sert parfois à composer avec la solitude et l'isolement.
- L'alcool peut nuire à la mémoire et aux capacités cognitives.
- L'alcool et les médicaments ne font pas toujours bon ménage.

Votre consommation d'alcool vous inquiète? Demandez de l'aide à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé qualifié.

## Directives de consommation d'alcool à faible risque de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

Limites recommandées pour les adultes de plus de 65 ans :



- **POUR LES FEMMES**, au plus 1 verre standard par jour, sans dépasser 5 verres par semaine au total



- **POUR LES HOMMES**, au plus 1 ou 2 verres standards par jour, sans dépasser 7 verres par semaine au total

La réponse à l'alcool varie en fonction de l'âge, du poids et de l'état de santé. Lorsque vous atteignez les 70, 80 et 90 ans, envisagez de diminuer votre consommation en deçà de ces limites et peut-être même de vous abstenir complètement de boire, surtout si vous avez des problèmes de santé.

Dans ces directives, un « **verre** » correspond à



**Bière**  
341 ml  
(12 oz)  
5 % d'alcool



**Cidre / cooler**  
341 ml  
(12 oz)  
5 % d'alcool



**Vin**  
142 ml (5 oz)  
12 % d'alcool



**Spiritueux**  
(ex. rye, gin ou rhum)  
43 ml (1,5 oz)  
40 % d'alcool