Le vieillissement et l'alcool

Repensez votre consommation

En savoir plus +

Passer à l'action

CCSMPA
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Le vieillissement et l'alcool

Avec l'âge, votre corps accumule plus de gras et moins de masse musculaire et de l'eau, ce qui veut dire que votre corps digère l'alcool plus lentement et que vous devenez plus sensible à ses effets. Le niveau d'alcool dans votre sang après une boisson est plus haut maintenant que quand vous étiez plus jeune.

Avez-vous déjà remarqué que l'alcool vous affecte différemment qu'auparavant?

Peut-être c'est le moment de repenser votre consommation.

Votre santé et l'alcool

L'alcool est un dépresseur. Cela signifie que l'alcool pourrait ralentir votre cerveau et votre corps et affecter votre comportement et capacité à réfléchir. Ça peut être relaxant, mais consommer trop d'alcool souvent peut vous affecter différemment avec l'âge.

L'alcool peut :

- Impacter votre équilibre, coordination et temps de réaction, ce qui peut augmenter votre risque de chute et d'autres blessures
- Mal interagir avec les médicaments que vous prenez
- Augmenter votre risque de développer d'autres conditions de santé ou troubles mentaux ou empirer vos conditions de santé actuelle

Afin de réduire les risques à votre santé avec l'âge, vous devrez peut-être changer vos habitudes en ce qui concerne la consommation d'alcool.

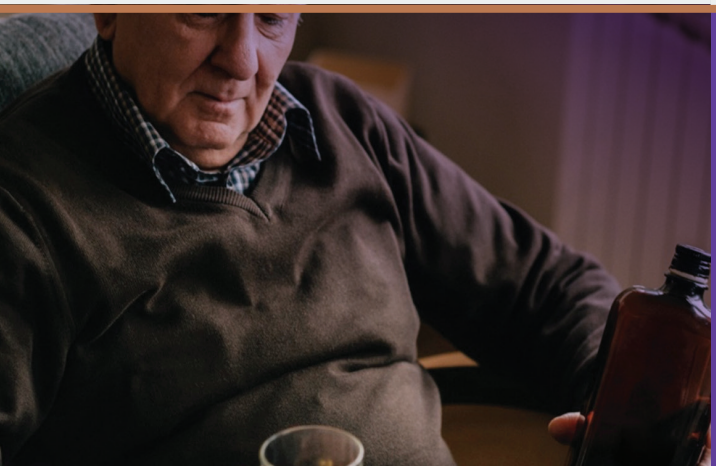
Réduire la consommation, c'est mieux

Les preuves démontrent que toute consommation d'alcool peut apporter un niveau de risque.

Réduire la consommation c'est mieux.

Conseils pour la réduction :

- Choisissez des consommations qui contiennent moins d'alcool ou diluez-les avec de l'eau ou du jus.
- Mangez un repas et buvez de l'eau ou du jus avant ou pendant que vous consommez de l'alcool.
- Ralentissez votre vitesse de consommation.
- Choisissez des alternatives de boissons non alcoolisées, comme les cocktails sans alcool.
- Planifiez des jours pendant la semaine où vous ne consommez pas.



SAVIEZ-VOUS?

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

330ml *(12 oz.)*
Une bouteille de bière, de cidre ou à 5 % d'alcool

142ml *(5 oz.)*
un verre de vin à 12 % d'alcool

43ml *(1.5 oz.)*
une dose d'alcool distillé à 40 % d'alcool.

N'oubliez pas que votre âge, poids et vos conditions de santé ont un impact sur votre réaction à l'alcool.

Avec l'âge, considérez une réduction supplémentaire de votre consommation ou même l'arrêt total.

Alternatives non alcoolisées

Ce n'est pas parce qu'on diminue sa consommation d'alcool qu'il faut se priver de plaisir!

N'importe si vous êtes avec des amis, votre famille ou vous planifiez d'accueillir des personnes chez vous, il y a plein d'options non alcoolisées de rester social et de vous amuser.

La prochaine fois que vous sortez ou que vous étiez à un restaurant ou un bar, commandez un cocktail sans alcool, ou une bière non alcoolisée. Bien qu'elles ne contiennent pas d'alcool, elles goûtent comme les boissons alcoolisées, et sont donc d'excellentes options alternatives.

Visitez le site web pour accéder à nos recettes de boissons non alcoolisées.

Envisagez-vous changer vos habitudes de consommation?

Effectuer un changement à vos habitudes de consommation n'est pas facile. Avec le soutien de vos amis et votre famille, vous pouvez y arriver!

Si vous consommez l'alcool plus que vous en aimeriez, voici quelques choses que vous pouvez faire :

- Parlez à votre prestataire de soins de votre consommation et les étapes que vous pourriez suivre afin de le contrôler.
- Parlez à un(e) conseiller(ère) pour des conseils sur comment effectuer un changement.
- Parlez à un(e) ami(e) ou trouvez un programme de soutien par les pairs local.

N'oubliez pas que ce n'est jamais trop tard pour changer vos habitudes de consommation!

SAVIEZ-VOUS?

Les boissons non alcoolisées ou les cocktails sans alcool sont de superbes options alternatives. **Essayez une de nos recettes de boissons non alcoolisées à votre prochaine réunion sociale.**

CCSMPA

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

Pour plus de renseignements, visitez le site Web de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA):

ccsmpa.ca

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

Avis de non-responsabilité : Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada. Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

© Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (2023)