

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

### L'alcool peut :

- Affecter votre équilibre, coordination et temps de réaction, ce qui peut augmenter votre risque de chute et d'autres blessures
- Avoir des effets néfastes sur les médicaments que vous prenez
- Augmenter votre risque de développer d'autres problèmes de santé ou troubles de santé mentale ou empirer vos problèmes de santé actuels



“

**Afin de réduire les risques sur 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 d'alcool.

## Le 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 un cooler 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, votre poids et vos problèmes de santé ont un impact sur votre réaction à l'alcool.

**Avec l'âge, considérez une réduction supplémentaire de votre consommation d'alcool 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!**

Que vous sortiez avec vos amis et votre famille ou que vous prévoyiez de recevoir chez vous, il existe des moyens sans alcool de rester sociable et de faire durer le plaisir.

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

## Boisson rafraîchissante au melon d'eau

**Ingédients**  
3/4 t. de melon d'eau coupé en cubes (opter les glaces)  
1 c. à table de jus de lime  
1/2 t. d'eau pétillante  
4 feuilles de menthe  
2 ou 3 tranches de lime

**Méthode**  
• Dans un mélangeur, mélanger le melon d'eau en cubes et le jus de lime jusqu'à consistance lisse.  
• Verser le mélange de melon d'eau et de lime au verre et ajouter  
• Laisser les feuilles de menthe dans un verre.  
• Remplir le verre de glace et verser le jus tout simplement à moitié.  
• Ajouter l'eau pétillante et remuer.  
• Garnir de tranches de melon et de tranches de lime et de menthe.

## Spritz au concombre et au gingembre

**Ingédients**  
1 c. à table de gingembre râpé  
1 c. à table de concombre râpé  
1 c. à table de jus de lime  
5 ou 6 feuilles de menthe  
1/2 t. d'eau pétillante  
1/2 t. de bière de gingembre (sans alcool)

**Méthode**  
• Dans un bol, mélanger le gingembre, le concombre, la menthe et le jus de lime.  
• Presser le mélange au presse-à-sauce.  
• Remplir un verre de glace et verser la bière de gingembre et l'eau pétillante.  
• Remuer délicatement avec une cuillère.  
• Garnir de feuilles de menthe et de tranches de lime, puis déguster!

## Sangria estivale

**Ingédients**  
Tranches d'orange et de citron et menthe  
1 c. à table de jus de lime ou de citron  
1/4 t. de jus de fruits de votre choix  
1/4 t. de jus de raisin  
1/2 t. d'eau pétillante

**Méthode**  
• Combiner tous les ingrédients et remuer délicatement.  
• Remplir un verre de glace et verser le mélange de sangria.  
• Garnir de fruits et déguster!



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

# Envisagez-vous de 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 buvez l'alcool plus que vous souhaiteriez voici ce que vous pouvez faire :**

- Parlez à votre prestataire de soins de votre consommation d'alcool et des mesures que vous pouvez prendre pour suivre afin de gérer votre consommation.
- Parlez à un(e) conseiller(ère) pour obtenir 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 qu'il n'est jamais trop tard pour changer vos habitudes de consommation!**

## Le 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](https://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