

**L'ALCOOL CHEZ LES
PERSONNES ÂGÉES :
COMPRENDRE LES
RISQUES POUR
PRÉSERVER SA SANTÉ.**



**Guide à l'intention des personnes âgées, de
leurs proches et des professionnel·le·s qui
les accompagnent**

Pourquoi cette brochure ?

Avec l'avancée en âge, les besoins et les priorités évoluent. La santé, l'autonomie et la qualité de vie occupent une place de plus en plus importante. Parallèlement, la plupart des personnes souhaitent rester actives, entretenir des liens sociaux et préserver leur indépendance le plus longtemps possible.

La consommation d'alcool peut également évoluer au fil des années. Ce qui paraissait autrefois sans conséquence directe sur la santé peut, avec l'avancée en âge, avoir un impact plus important sur la santé et le bien-être. Par ailleurs, les recherches scientifiques montrent qu'il est bénéfique, à tout âge, de s'interroger sur sa consommation d'alcool. Même de modestes changements peuvent avoir des effets positifs sur la santé physique et mentale.

Cette brochure explique comment l'alcool agit sur l'organisme avec l'âge, quels risques il peut présenter pour la santé et quels bénéfices peuvent résulter d'une diminution ou d'un arrêt de la consommation d'alcool.

Cette publication a été élaborée par le groupe de travail « *Santé mentale des personnes âgées* ». Le groupe réunit des représentant·e·s du *GERO Kompetenzzentrum für den Alter*, du *CNAPA - Centre National de Prévention des Addictions*, de la *LiSaMe - Ligue Santé Mentale*, du *ZEV - Zentrum für exzessiven Verhale n a Verhale nssucht*, de *SERVIOR*, ainsi que de la commune de Hesperange et du *Service Senior+* de la commune de Sanem.

Le groupe de travail a déjà publié les brochures « *Oui à la vie, mais plus comme ça ! – Prévention du suicide chez les personnes âgées* » et « *Utiliser les médicaments de manière responsable – Un guide pour les personnes âgées et leurs proches* ».

Pourquoi l'alcool agit-il différemment chez les personnes âgées ?



Avec l'avancée en âge, la composition du corps se modifie : la proportion de masse grasse augmente tandis que la quantité d'eau présente dans l'organisme diminue. Or, l'alcool se répartit principalement dans l'eau corporelle. Ainsi, à consommation égale, le taux d'alcool dans le sang (alcoolémie) peut être plus élevé chez une personne âgée que chez une personne plus jeune.

Par ailleurs, le vieillissement s'accompagne d'un ralentissement de certains processus métaboliques, ce qui entraîne une élimination plus lente de l'alcool par l'organisme. Ces changements ont pour conséquence de rendre les effets de l'alcool à la fois plus marqués et plus durables.

Dès lors, même de faibles quantités d'alcool peuvent avoir des effets plus importants qu'auparavant.

Parmi les effets possibles figurent :

- une fatigue accrue jusqu'à un épuisement
- des difficultés de concentration
- des vertiges
- des troubles de la mémoire
- des troubles de l'équilibre
- un ralentissement des réactions
- une instabilité à la marche et un risque accru de chutes
- un risque plus élevé de développer une dépendance

Une consommation régulière et excessive d'alcool peut également favoriser la dénutrition ainsi que les carences en vitamines et en minéraux. Elle peut entraîner une diminution de la masse musculaire, une perte de poids, et une réduction des capacités physiques. Ces conséquences peuvent contribuer à l'apparition ou à l'aggravation d'un syndrome de fragilité ("frailty") et accroître le risque de chutes, d'hospitalisations et de perte d'autonomie.

Bon nombre de ces troubles sont souvent attribués au vieillissement normal. Pourtant, l'alcool peut en être la cause ou contribuer à les aggraver.

Le saviez-vous ?

Chez les personnes âgées, une même quantité d'alcool peut entraîner une alcoolémie plus élevée que chez les personnes plus jeunes. C'est pourquoi même une consommation modérée peut avoir des effets plus marqués sur l'organisme.



Effets sur la santé

L'alcool peut avoir des répercussions sur pratiquement tous les organes du corps. Avec l'avancée en âge, l'organisme devient plus sensible à ses effets, ce qui peut accroître les risques pour la santé.

La consommation d'alcool peut notamment augmenter le risque de :

- hypertension artérielle et autres maladies cardiovasculaires
- accident vasculaire cérébral (AVC)
- maladies du foie
- cancers, notamment de la cavité buccale, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du sein, du foie et de l'intestin
- troubles du sommeil
- dépression et anxiété
- troubles de la mémoire et de la concentration
- troubles cognitifs liés à l'alcool, ainsi que certaines formes de démence
- chutes et fractures.

La bonne nouvelle est qu'une réduction de la consommation d'alcool permet déjà de diminuer bon nombre de ces risques.



Le saviez-vous ?

L'alcool augmente le risque de développer de nombreuses maladies. **Pour préserver votre santé, il est recommandé de ne pas en consommer.** Si vous choisissez d'en boire, il est préférable d'en limiter la quantité autant que possible.

Réduire sa consommation d'alcool peut déjà avoir des effets positifs sur la santé et le bien-être.



Alcool et médicaments

De nombreuses personnes âgées prennent régulièrement un ou plusieurs médicaments.

Or, la consommation d'alcool peut influencer l'action de certains médicaments en augmentant ou en réduisant leur efficacité. Cette association peut favoriser l'apparition d'effets indésirables ou rendre ceux-ci plus importants.

Une vigilance particulière est recommandée en cas de prise des médicaments suivants :

somnifères et tranquillisants (benzodiazépines, « Z-drugs »)	dépression respiratoire (ralentissement ou diminution dangereuse de la respiration), fatigue importante, somnolence, risque accru de chutes
opioïdes (antalgiques puissants)	dépression respiratoire, forte sommolence, risque accru d'accidents et de chutes
antidépresseurs	Augmentation de la sédation, vertiges, risque accru d'atteintes hépatiques

médicaments contre l'hypertension artérielle et autres traitements cardiovasculaires	vertiges, baisse ou augmentation de la tension artérielle, accélération du rythme cardiaque
médicaments contre le diabète	hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang)

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien·ne. Ils·elles pourront vous informer sur les interactions possibles entre l'alcool et les médicaments que vous prenez.

Le saviez-vous ?

Plus de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus prennent régulièrement plusieurs médicaments. La consommation d'alcool peut modifier leurs effets et augmenter le risque d'effets indésirables, parfois graves.



Existe-t-il une quantité d'alcool sans danger ?

Les recherches scientifiques menées au cours des dernières années ont permis de mieux comprendre les effets de l'alcool sur la santé.

Pendant longtemps, on a pensé que le vin, en particulier, pouvait avoir des effets bénéfiques lorsqu'il était consommé en petites quantités. Cependant, les études les plus récentes ne confirment pas cette hypothèse.

Aujourd'hui, les connaissances scientifiques montrent que même une faible consommation d'alcool augmente le risque de développer certaines maladies. **Réduire, voire arrêter sa consommation permet donc de réduire ces risques et d'améliorer sa santé à long terme.**

C'est pourquoi les spécialistes recommandent :

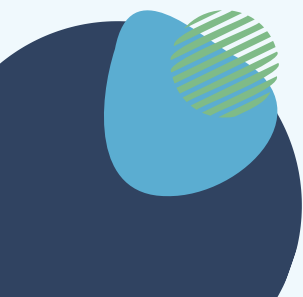
- de boire le moins d'alcool possible, voire ne pas en consommer du tout
- de ne pas recourir à l'alcool pour faire face au stress, à la solitude ou aux difficultés de sommeil
- d'être attentif aux signaux que son corps lui envoie.

De petits changements peuvent déjà avoir un impact positif.

Par exemple : prévoir régulièrement des jours sans alcool, réduire les quantités consommées ou choisir des alternatives sans alcool lors d'occasions festives ou conviviales. Chaque réduction de la consommation est bénéfique pour la santé.

Le saviez-vous ?

Les connaissances scientifiques actuelles indiquent qu'il n'existe pas de seuil de consommation d'alcool totalement exempt de risque pour la santé. Le risque augmente progressivement avec la quantité consommée. Même une légère diminution de la consommation peut apporter des bénéfices significatifs pour la santé.





Alcool et solitude

Le passage à la retraite, des problèmes de santé ou encore la perte d'un être proche peuvent être des épreuves difficiles à traverser.

Dans ces moments de vie, certaines personnes peuvent être tentées de consommer davantage d'alcool, car celui-ci procure parfois une sensation de soulagement ou d'apaisement à court terme.

Cependant, à long terme, l'alcool peut accentuer le mal-être, la tristesse ou le sentiment de solitude.

Pour préserver son bien-être, il peut être utile de :

- maintenir des contacts réguliers avec sa famille, ses amis ou son entourage
- participer à des activités sociales, associatives ou de loisirs
- pratiquer une activité physique régulière
- partager ses préoccupations avec des personnes de confiance
- demander un soutien professionnel si le besoin se fait sentir.

Le saviez-vous ?

Les relations sociales, l'activité physique et la participation à des activités collectives contribuent au bien-être psychologique. Elles permettent de mieux faire face au stress, au deuil ou à la solitude et constituent des ressources plus bénéfiques et plus durables que l'alcool.





Il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes

Certaines personnes pensent qu'avec l'âge, modifier ses habitudes de vie n'apporte plus vraiment de bénéfices. Pourtant, les recherches montrent qu'il est possible d'améliorer sa santé et son bien-être à tout âge.

Même à un âge avancé, réduire sa consommation d'alcool peut avoir des effets positifs importants sur la santé, l'autonomie et la qualité de vie. Ces bénéfices peuvent apparaître rapidement et se maintenir dans la durée.

De nombreuses personnes constatent, parfois dès les premières semaines, des améliorations telles que :

- davantage d'énergie au quotidien (après quelques jours)
- une meilleure humeur et plus de plaisir dans les activités de tous les jours (après 1 à 4 semaines)
- un sommeil de meilleure qualité (après 2 à 4 semaines)
- un sentiment accru de bien-être (après 4 à 12 semaines)
- une plus grande autonomie dans la vie quotidienne (après quelques mois)

Réduire sa consommation d'alcool peut également contribuer à :

- améliorer l'attention et la concentration
- soutenir les capacités de la mémoire
- préserver plus longtemps les fonctions cognitives
- diminuer le risque de chute

Avec l'âge, les chutes représentent l'une des principales causes de blessures, d'hospitalisation et de perte d'autonomie.

Réduire sa consommation d'alcool peut aider à :

- diminuer le risque de chutes
- préserver sa mobilité plus longtemps
- maintenir son autonomie plus longtemps

Le saviez-vous ?

Les bénéfices d'une réduction ou d'un arrêt de la consommation d'alcool peuvent se faire ressentir rapidement. De nombreuses personnes rapportent une amélioration du sommeil, de l'énergie, de la concentration et du bien-être général après seulement quelques semaines. Il n'y a pas d'âge pour adopter des habitudes favorables à sa santé et en ressentir les effets positifs.



Un bref test d'auto-évaluation

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre consommation d'alcool et répondez aux questions suivantes :

- ☐ Est-ce que je bois de l'alcool plus souvent qu'auparavant ?
- ☐ Est-ce qu'il m'arrive de boire seul·e plus fréquemment ?
- ☐ Est-ce que je bois de l'alcool par habitude ou par automatisme ?
- ☐ Est-ce que j'utilise l'alcool pour me détendre ou me sentir mieux ?
- ☐ Est-ce que je bois pour faire face à la solitude, au stress ou à un deuil ?
- ☐ Est-ce que j'ai des difficultés à me passer d'alcool pendant plusieurs semaines ?
- ☐ Est-ce qu'un proche a-t-il déjà exprimé des inquiétudes concernant ma consommation d'alcool ?

Si vous avez répondu « oui » à plusieurs de ces questions, il peut être utile d'en parler avec votre médecin ou un·e autre professionnel·le de santé.

Le saviez-vous ?

Prendre le temps de réfléchir à ses habitudes de consommation permet souvent de mieux comprendre leur place dans son quotidien. Cette prise de conscience constitue fréquemment une première étape vers des changements bénéfiques pour la santé et le bien-être.

Soutien et accompagnement

Il n'est pas toujours facile de modifier ses habitudes seul·e. Un accompagnement adapté peut faire toute la différence.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, à un·e professionnel·le de santé ou à un service spécialisé dans les addictions. Ensemble, vous pourrez identifier les solutions et les formes de soutien les mieux adaptées à votre situation et à vos besoins.

Informations complémentaires

- **Santé.lu** Informations sur l'alcool et présentation des principaux services d'aide disponibles au Luxembourg.
www.santesecu.lu/alcool
- **« Fro No » - Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA)** Informations sur l'alcool et les autres substances psychoactives, ainsi que sur les services de conseil et d'accompagnement spécialisés au Luxembourg.
[Tél. : 49 77 77 - 55](tel:49777755) / frono@cnapa.lu
- **Suchtberodung Online** Informations sur les addictions, outils d'auto-évaluation et consultation anonyme en ligne.
www.suchtberodungonline.lu
- **LuxSenior** Informations et services destinés aux seniors ainsi que ressources sur le vieillissement.
www.luxsenior.lu

Vieillir en bonne santé

Vieillir en bonne santé repose sur plusieurs facteurs : une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité, des relations sociales enrichissantes et une consommation d'alcool réfléchie.

À tout âge, réduire sa consommation d'alcool ou y renoncer peut apporter des bénéfices pour la santé. Cela contribue à préserver plus longtemps son autonomie, son bien-être et sa qualité de vie.

Cette brochure a pour objectif d'informer et de promouvoir la santé. Elle ne remplace ni un avis médical personnalisé ni les conseils d'un-e professionnel-le de santé.







gero
KOMPETENZCENTER
FIR DEN ALTER

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

 **SERVIOR**
Den Alter liewen

 **Ligue
Santé
Mentale**

 **Gemeng
Hesper**

Senior⁺
GEMENG SUESSEM

ZEV Zenter fir exzessiivt Verhalen
a Verhalenssucht

Avec le soutien de:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

