



# Alcool et médicaments en vieillissant

Informations pour les personnes  
dès 60 ans et leur entourage



## Contenu

### Alcool et âge

page 4

---

### Médicaments et âge

page 6

---

### Alcool et médicaments : attention aux interactions

page 8

---

### Prudence au volant

page 9

---

### Faire face aux changements

page 10

---

### Problèmes dus à l'alcool et aux médicaments

page 12

---

### Le rôle de l'entourage

page 14

---

### Informations supplémentaires et conseils

page 17

---

## Alcool et médicaments en vieillissant

La vieillesse est une période de la vie qui s'étend sur plusieurs décennies et qui entraîne de nombreux changements, aussi bien agréables que difficiles à supporter. Tout le monde ne vit pas la même chose. Et les individus réagissent différemment face aux changements. La retraite, par exemple, est une source de joie pour certains, mais une source d'inquiétude pour d'autres.

Pourtant, malgré ces différences, il existe un point commun à tous : en vieillissant, on supporte moins bien l'alcool. Et les personnes âgées ont davantage besoin de médicaments. La plupart de ces médicaments sont utiles, voire indispensables. Il n'est cependant pas indiqué de prendre certains d'entre eux à long terme, car ils peuvent provoquer des troubles de la mémoire, augmenter les risques de chute ou entraîner des dépendances.

Que signifie une consommation à faible risque d'alcool et de médicaments ? Quels signes faut-il observer et quand une prudence particulière est-elle nécessaire ? La vieillesse s'accompagne parfois de changements stressants qui peuvent encourager une consommation problématique d'alcool ou de médicaments. De quelle manière contrer cela ? Comment reconnaître les problèmes ?

Une consommation problématique d'alcool ou de médicaments est souvent remarquée en premier lieu par les proches. Que peuvent-ils faire ?

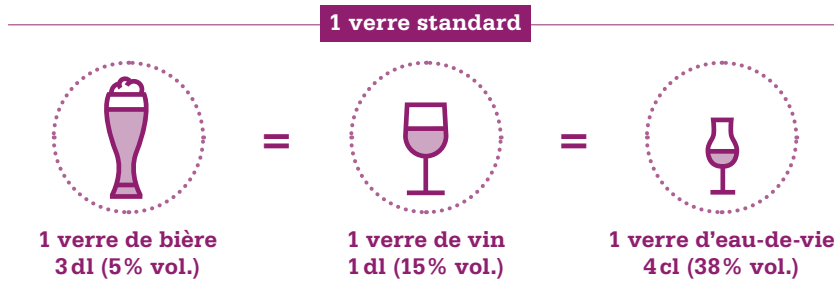
Cette brochure fournit des réponses aux questions ci-dessus et s'adresse aux personnes de plus de 60 ans ainsi qu'à leurs proches.

# Alcool et âge

**Une consommation à faible risque peut être définie de la manière suivante pour un adulte en bonne santé :**

- **maximum 2 verres standards par jour pour les hommes**
- **maximum 1 verre standard par jour pour les femmes**
- **et minimum deux jours sans alcool par semaine pour tout le monde.**

S'il arrive que l'on boive un peu plus à titre exceptionnel, il ne faut pas dépasser quatre verres.



**Avec l'âge, il est recommandé d'être prudent pour les raisons suivantes :**

- La quantité d'eau diminue dans le corps. L'alcool est par conséquent dilué dans un volume de liquide moins grand, ce qui entraîne une augmentation du taux d'alcool dans le sang. Ses effets sont aussi plus importants.
- La consommation d'alcool peut donc provoquer plus rapidement des dommages physiques ou engendrer une dépendance.
- La consommation d'alcool peut également aggraver certaines maladies telles que l'hypertension, le diabète, des lésions du foie ou des problèmes gastriques.

- L'alcool peut endommager les nerfs et le risque de cancer augmente avec la quantité d'alcool consommée.
- Sans oublier l'augmentation des risques de chutes et d'accidents de la circulation. Une personne qui conduit ne devrait pas du tout boire d'alcool. À tout âge.

**Les effets de l'alcool sur l'organisme sont de bons indicateurs :**

- Réduisez votre consommation d'alcool si vous sentez que ses effets sont plus importants.
- Si vous avez plutôt tendance à boire beaucoup d'alcool, rappelez-vous que « bien supporter » l'alcool peut aussi être un signe de dépendance.



## L'alcool est-il bon pour le cœur ?

Les spécialistes ne sont pas unanimes à ce sujet. Dans certaines circonstances, une faible consommation d'alcool peut réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Mais pour faire du bien à votre cœur, vous devriez surtout :

- **Faire attention à votre poids**
- **Pratiquer une activité physique**
- **Vous nourrir sainement**
- **Renoncer à fumer**

## Est-ce que l'alcool peut aider à s'endormir ?

- De faibles quantités d'alcool perturbent déjà le sommeil.
- Si la consommation d'alcool permet de s'endormir plus facilement, il devient néanmoins plus difficile de dormir toute la nuit. Elle perturbe les phases particulièrement reposantes du sommeil. On se sentira donc moins reposé le matin.
- Sans oublier que la consommation d'alcool favorise le ronflement.

# Médicaments et âge

La consommation de médicaments augmente souvent avec l'âge. C'est normal car les maladies et les douleurs sont aussi plus fréquentes en vieillissant. Les médicaments sont importants. Il est souvent nécessaire de prendre plusieurs médicaments simultanément et il peut alors être difficile de suivre toutes les indications. Il est par conséquent important de bien connaître ses médicaments :

- Quel médicament faut-il prendre ?
- Quel est son nom et à quoi sert-il ?
- À quelle fréquence faut-il le prendre ?
- À quoi faut-il faire attention ? Entraîne-t-il une diminution de l'attention au volant ? Le médicament interagit-il avec l'alcool ?

Les piluliers permettent de garder une bonne vue d'ensemble. Ils sont notamment disponibles dans les pharmacies. Lorsqu'il est nécessaire de prendre plusieurs médicaments, il est spécialement recommandé d'en discuter avec un-e professionnel-le tel qu'un-e médecin ou un-e pharmacien-ne.

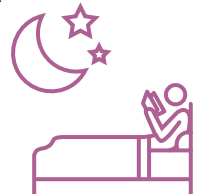
Certains tranquillisants, somnifères, antidouleurs et autres médicaments ont des effets psychoactifs. Cela signifie que ces médicaments ont une influence sur les émotions et l'humeur. Ils ont aussi souvent des effets sur les capacités de concentration et la réactivité.

Ce type de médicaments est beaucoup plus souvent prescrit aux personnes âgées. Ils sont très importants dans certaines situa-

tions. Mais plusieurs d'entre eux peuvent engendrer une dépendance après quelques semaines déjà. Ils peuvent aussi être à l'origine d'une augmentation des risques de chute. Ceci concerne en particulier les tranquillisants et les somnifères de la famille des benzodiazépines (p. ex. Dormicum®, Lexotanil®, Valium®) et des « z-drugs » (p. ex. Zolpidem®, Stilnox®).

## Il est recommandé de faire attention aux points suivants :

- Bien évaluer avec un-e professionnel-le, p. ex. un-e médecin ou un-e pharmacien-ne, les avantages et les inconvénients d'un traitement avec des médicaments ayant des effets psychoactifs. En cas d'administration, vérifier le traitement à intervalles réguliers.
- Étudier d'éventuelles alternatives : existe-t-il d'autres traitements possibles ?
- En cas d'incertitudes ou de questions au sujet des médicaments, s'adresser à un-e professionnel-le.
- Si l'on a des médicaments tels que des tranquillisants ou des antidépresseurs dans sa pharmacie personnelle, il est important de ne pas décider soi-même de les prendre sans consulter son médecin.



## Et en cas de troubles du sommeil ?

Bon nombre de personnes voient leur sommeil changer avec l'âge. Il est en général « normal » que des personnes âgées se réveillent plus souvent durant la nuit et que leur sommeil ne soit plus aussi profond qu'auparavant. Avant de prendre des médicaments contre les troubles du sommeil, il faudrait impérativement en discuter avec un-e professionnel-le. Il est notamment possible d'influencer positivement le sommeil en renonçant à l'alcool, au café, au thé et à des aliments difficiles à digérer le soir, en faisant une activité physique dans la journée et en adoptant des rituels avant d'aller au lit.

# Alcool et médicaments : attention aux interactions

Tous les médicaments peuvent interagir les uns avec les autres. Ceci concerne aussi bien les médicaments sur ordonnance que ceux qui sont en vente libre. Ils peuvent aussi interagir avec l'alcool. Certains médicaments voient ainsi leur action diminuée ou modifiée, alors que d'autres ont un effet accru et peuvent causer des troubles tels que de la somnolence ou des pertes d'équilibre.

## Que faire ?

- Demandez à un·e médecin ou à un·e pharmacien·ne si vous pouvez boire de l'alcool et si oui, quelle quantité.
- Ne renoncez pas à prendre vos médicaments, pour « pouvoir » boire de l'alcool ! Il est souvent risqué de sauter la prise d'un médicament !
- Buvez suffisamment d'eau ou d'autres boissons non alcoolisées, car la diminution de la quantité de liquide dans le corps favorise les effets secondaires nocifs des médicaments.



# Prudence au volant !

- En vieillissant, certains changements tels qu'une baisse des capacités visuelles ou motrices diminuent l'aptitude à la conduite.
  - Les personnes âgées consomment aussi plus de médicaments, dont certains affectent les capacités à conduire. Attention également aux interactions entre les médicaments et l'alcool.
  - Peu importe l'âge : une personne qui conduit ne devrait pas du tout boire d'alcool. Et cette recommandation est d'autant plus valable lorsqu'on vieillit, car les effets de l'alcool s'intensifient avec l'âge.
- N'hésitez pas à parler avec un·e médecin en cas de doute sur vos capacités à conduire.



# Faire face aux changements

En vieillissant, beaucoup de personnes vivent des expériences positives : naissance de petits-enfants, davantage de temps à disposition pour ses amis et ses loisirs ou encore moins de stress. Les contacts sociaux et les interactions avec des personnes sont importants pour la santé. Les fêtes sont aussi des événements très importants. Il n'y a là aucune raison de s'opposer à une consommation d'alcool récréative. Toutefois, il convient d'éviter les excès par égard pour sa santé.

Mais l'âge n'apporte pas que des changements positifs. Vieillir signifie aussi devoir faire face à des situations douloureuses. C'est un fait : en vieillissant, les événements de vie difficiles ont tendance à se multiplier. Il faut par exemple souvent accepter la maladie ou le décès de personnes proches.

- Certaines personnes tentent de soulager les souffrances provoquées par ces situations en se tournant vers l'**alcool**. On estime qu'un tiers des aînés qui souffrent de problèmes d'alcoolodépendance ont développé cette maladie après la retraite, souvent suite à des difficultés d'adaptation à des événements difficiles. La consommation d'alcool n'est pas une solution. Trop boire est dangereux. C'est vrai à tout âge de la vie, et ça l'est plus encore pour les personnes âgées, car l'alcool peut très rapidement péjorer leur état de santé.
- La prise de médicaments accompagne aussi souvent des difficultés liées à l'âge. Ainsi, **tranquillisants et somnifères** peuvent être des aides efficaces en cas de problèmes psychiques tels que la dépression ou →

les troubles du sommeil. Certaines situations nécessitent la prise de tels médicaments, mais au vu de leur haut potentiel addictif et de leurs autres effets secondaires, il ne faudrait en général pas les prendre pendant plus de 4 semaines. Discutez avec un·e médecin ou un·e pharmacien·ne afin d'étudier d'éventuelles alternatives.

- Près d'un quart des personnes de 75 ans et plus consomment de l'alcool tous les jours. Les problèmes d'alcool sont plus fréquents chez les hommes que chez les femmes.
- La proportion de personnes qui prennent des médicaments psychoactifs augmente avec l'âge. Les femmes sont habituellement plus concernées par les problèmes de médicaments.



## Trouver du soutien

Dans les moments difficiles, ce sont souvent les choses simples qui font du bien : pouvoir par exemple parler avec une personne de confiance ou apprendre des techniques pour se détendre. Pour éviter de se sentir seul, il est possible de s'inscrire à un cours, de s'engager dans une association ou de consacrer son temps à des activités bénévoles.

- Dans certains cas, il peut être nécessaire de demander de l'aide et du soutien à des professionnel·le·s. Selon les difficultés, cette aide peut être fournie par des services spécialisés ou des professionnel·le·s tels que les services de soins à domicile, les médecins, les aumônier·ère·s ou les psychologues.

# Problèmes dus à l'alcool et aux médicaments

Il faut être attentif à ses habitudes de consommation et ne pas hésiter à les remettre en question avant que cela ne devienne un problème, voire une dépendance. Un comportement devient généralement problématique à long terme et sans que cela ne se remarque.

Une consommation problématique d'alcool ou de médicaments peut avoir diverses conséquences telles que fatigue, maux de tête ou vertiges, diminution des capacités psychiques ou physiques, troubles du sommeil, problèmes de concentration, chutes, etc.

Certains indices tels que des chutes, des accidents ou des disputes doivent être pris très au sérieux. Il en va de même des remarques qu'expriment les proches sur la consommation. Il vaut donc la peine de se pencher sur le problème.

Une consommation excessive peut engendrer une dépendance. Parmi les signes de dépendance, il y a notamment :

- Le sentiment de ne plus pouvoir arrêter de consommer
- L'incapacité de contrôler la consommation
- Le besoin d'augmenter les quantités (phénomène de tolérance)
- Les symptômes de manque en cas de diminution ou d'arrêt de la consommation
- La priorité donnée à la consommation face aux autres intérêts ou obligations
- La poursuite de la consommation malgré les dégâts occasionnés.

- Il est souvent difficile de se rendre compte soi-même si sa consommation d'alcool et/ou de médicaments pose problème et s'il y a une dépendance. Des professionnel·le·s peuvent fournir une aide confidentielle et compétente (services de consultation en alcoologie, services de consultation en addictions, médecins).



**Retrouver une bonne qualité de vie et préserver sa santé**

Un problème de consommation est source de souffrance. S'en libérer permet de retrouver une qualité de vie importante à n'importe quel âge. En cas de dépendance, il est important de prendre conseil auprès d'un·e professionnel·le, car l'arrêt ou la diminution de la consommation peut entraîner de graves symptômes de manque. En Suisse, les personnes concernées bénéficient d'une vaste offre de services qui prend en compte leur situation personnelle, avec notamment différents groupes d'entraide, services de consultation en ligne ou encore traitements spécialisés stationnaires ou ambulatoires.

- Les services de consultation consacrés aux problèmes d'alcool ou de dépendance ainsi que les médecins aident les personnes concernées à trouver le traitement qui leur convient.
- Une dépendance n'est ni un signe de faiblesse ni un manque de volonté. Il s'agit d'une maladie qui touche de nombreuses personnes et dont on peut se soigner à tout âge ! Des études montrent même que les chances de succès des traitements sont bonnes, et ce également pour les personnes âgées.

# Le rôle de l'entourage

L'entourage joue un rôle important : il s'agit d'un côté d'éviter qu'un problème n'apparaisse et, de l'autre côté, d'encourager une personne concernée à demander de l'aide. La situation est aussi difficile pour l'entourage qui peut ainsi développer des problèmes psychiques qui lui sont propres et avoir ensuite besoin d'aide.

Toutes les personnes proches peuvent réagir et fournir leur aide. Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

## Être attentif

Souvent, il n'est pas facile de détecter un problème d'alcool ou de médicaments chez un proche, et encore moins chez un-e aîné-e où un tel problème se cache parfois derrière certains symptômes attribués au vieillissement. Chutes, baisses des performances intellectuelles, négligence des soins apportés à sa propre personne, tremblements, vertiges, pertes d'appétit ou troubles de l'humeur sont autant de signes qui peuvent, dans certaines circonstances, être associés à une consommation problématique de substances addictives.

Il arrive souvent que l'abus de médicaments passe inaperçu, car il est possible d'avaler des comprimés très discrètement. L'alcool est également consommé en cachette.

## Avoir le courage de voir les choses en face

Souvent, l'entourage a de la peine à réagir. Dans le cas de l'alcool en particulier, bien des personnes craignent de trop se mêler de la vie de la personne concernée ou de lui enlever son dernier petit plaisir. Mais pour pouvoir préserver la santé et le bien-être d'une personne, il est important que ses proches ou ses amis réagissent à un éventuel problème d'alcool ou de médicaments. Il ne faudrait pas ignorer un tel problème sous prétexte de l'âge. À tout âge, se soigner d'un problème de dépendance, c'est gagner une meilleure qualité de vie.

## Chercher le dialogue

Pour les personnes concernées, il est important que l'entourage réagisse. Mais ce n'est pas forcément très simple. Voici comment négocier des discussions difficiles :

- Commencer une discussion lorsque la personne est réceptive.
  - Parler en utilisant le pronom « **je** » : « **Je** me fais du souci, parce que... », « **j'**ai vu que ... ».
  - Ne pas juger ou faire la morale.
  - Poser des questions : « *Comment perçois-tu la situation ?* », « *pourrais-tu envisager de parler à un-e professionnel-le ?* »
- Les proches peuvent encourager les personnes concernées à prendre contact avec un service de consultation ou à parler à un-e médecin. Ils peuvent aussi leur proposer de les accompagner dans ce cadre.



## Se faire aider

Lorsqu'il y a un problème de dépendance, il arrive souvent que les proches souffrent aussi. Les services de consultation spécialisés dans les problèmes d'alcool et d'addiction proposent leur soutien non seulement aux personnes concernées, mais aussi à l'entourage. Les conjoint·e·s, les enfants et les autres proches peuvent ainsi à tout moment bénéficier d'un conseil.



## Informations supplémentaires et conseils

### ■ Sites Internet

[addictions-et-veillissement.ch](http://addictions-et-veillissement.ch)

[addictionsuisse.ch/personnes-agees](http://addictionsuisse.ch/personnes-agees)

### ■ Brochures

Tous les documents d'information d'Addiction Suisse sont disponibles en téléchargement ou peuvent être commandés sur le site Internet [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).

Brochures « Gut geschlafen ? » et « Schlaf- und Beruhigungsmittel : Die Risiken » disponibles en téléchargement (en allemand) sur [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) (*Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen*)

### ■ Conseils

En cas de questions au sujet d'un éventuel problème d'alcool ou de médicaments, les centres de consultation en addictions sont là pour vous fournir une aide ([indexaddictions.ch](http://indexaddictions.ch)). Vous pouvez aussi vous adresser à Addiction Suisse pour trouver l'adresse dont vous avez besoin (téléphone 0800 105 105).

Les personnes concernées et l'entourage peuvent bénéficier d'un conseil en ligne sur [safezone.ch](http://safezone.ch).

Les médecins et les pharmaciens sont aussi des interlocuteurs disponibles.

### ■ Informations relatives au vieillissement

Pro Senectute s'engage en faveur d'une augmentation de la qualité de vie des personnes âgées.

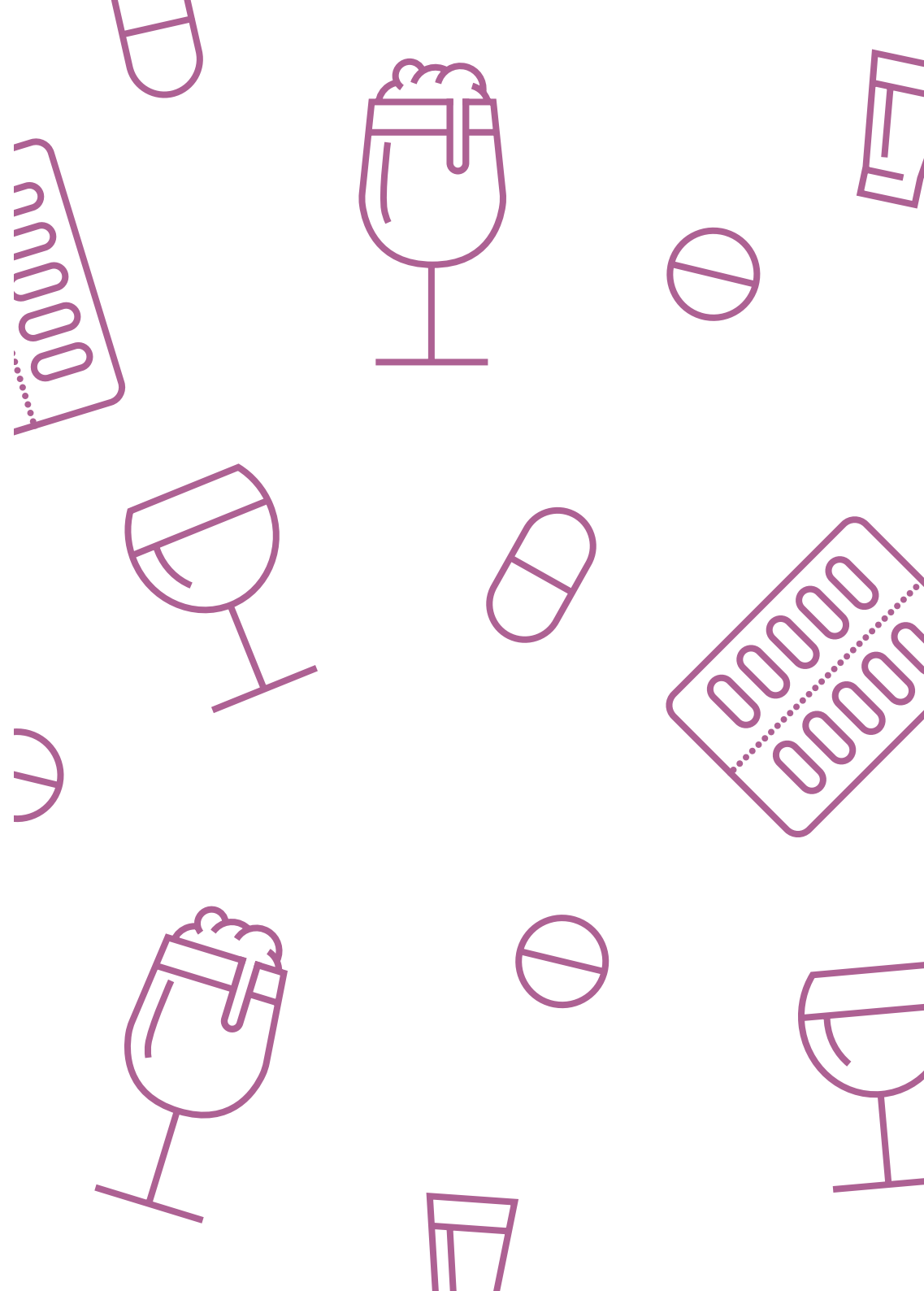
[prosenectute.ch](http://prosenectute.ch), téléphone 044 283 89 89.

**Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool.**

### **Impressum**

Édition : Addiction Suisse et Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS), Lausanne et Zurich, 2020  
Graphisme : Andrea Birkhofer, Visuelle Gestaltung, Zurich  
Impression : Jost Druck AG, Hünibach/Thun

© Addiction Suisse, 2020





Présenté par :



ADDICTION | SUISSE

Addiction Suisse  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Téléphone 021 321 29 11  
PC 10-261-7  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Suchtmittelmissbrauchs

ZFPS  
Schindlersteig 5  
CH-8006 Zurich

Téléphone 044 271 87 23  
[info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch)  
[www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)