



L'ALCOOL ET LA SANTÉ

Les aînés et l'alcool



Table des matières

Introduction.....	1
Pourquoi les aînés doivent-ils se soucier de leur consommation d'alcool?	2
À quoi peut-on voir qu'une personne a un problème de consommation d'alcool?	5
Je crois être susceptible de développer un problème de consommation d'alcool. Que puis-je faire?	6
Que puis-je faire d'autre pour demeurer en bonne santé?	7
Comment surmonter la solitude?.....	8
Pour obtenir des renseignements ou de l'aide	10

Introduction

On vit aujourd'hui plus longtemps et on vieillit généralement en meilleure santé que les générations passées. Les aînés forment donc une plus grande partie de la population.

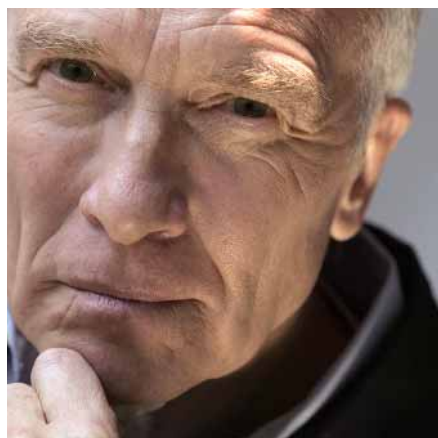
Même si la consommation d'alcool diminue habituellement avec l'âge, certains aînés sont susceptibles de connaître des problèmes de consommation d'alcool.

Cette brochure vous aidera à prendre conscience des aspects particuliers de la consommation d'alcool chez les aînés et à déterminer si vous ou une personne que vous connaissez risquez de faire face à un problème de consommation.

Pourquoi les aînés doivent-ils se soucier de leur consommation d'alcool?

Plus on avance en âge, plus **notre métabolisme ralentit** et plus les effets de l'alcool s'accroissent. C'est pourquoi les aînés sont plus sensibles aux effets de l'alcool... il en faut peu pour produire des effets prolongés.

De plus, les aînés prennent généralement **plus de médicaments** que les autres adultes. Et le **mélange d'alcool et de médicaments, prescrits ou en vente libre**, peut se révéler dangereux.



L'apparition de problèmes de santé associés au vieillissement peut générer de l'anxiété et l'alcool peut être perçu comme un moyen de se détendre. Cependant, les problèmes chroniques, comme les maladies du cœur ou les problèmes de mobilité, sont **aggravés par la consommation d'alcool**.

Le départ à la retraite entraîne de nombreuses répercussions, notamment sur l'identité et sur la vie sociale. Pour beaucoup, la transition se fait en douceur, mais pour d'autres, l'abondance de temps libre mène parfois à **l'isolement** et



même à la **dépression**. Et, malheureusement, certains considèrent que l'alcool aide à faire passer le temps.

On confond parfois les problèmes de consommation d'alcool des aînés avec des problèmes physiques, sociaux ou émotionnels liés au vieillissement.

L'alcoolisme ou la consommation excessive d'alcool peuvent donc passer inaperçus ou être mal diagnostiqués.

Dans certains cas, l'absence de contacts quotidiens avec des compagnons de travail, des membres de la famille et des voisins nuit au dépistage du problème de consommation.

Certaines personnes qui ont surmonté bien des difficultés au cours de leur vie tirent souvent une grande fierté de leur capacité de régler leurs problèmes sans aide extérieure.

Ces personnes peuvent avoir de la difficulté à admettre qu'elles ont un problème de consommation ou à demander de l'aide.

Les problèmes de consommation d'alcool chez les aînés peuvent prendre une tournure particulière. Ainsi, si la consommation d'alcool a toujours fait partie de la vie de certains, d'autres n'en consomment que rarement et peuvent absorber accidentellement un mélange nocif d'alcool et de médicaments.



À quoi peut-on voir qu'une personne a un problème de consommation d'alcool?

- Elle boit rapidement, en cachette ou plus souvent.
- Elle commence sa journée par une consommation ou utilise l'alcool pour atténuer une douleur.
- Elle boit pour supporter la solitude ou un deuil.
- Son état de santé se détériore inexplicablement (p. ex. problèmes de sommeil, perte d'appétit, sautes d'humeur).
- Ses médicaments font moins effet.
- Elle ne prend plus soin d'elle-même ou n'entretient plus sa maison.
- Elle vit des conflits avec des membres de sa famille ou ses amis et se replie sur elle-même.



Je crois être susceptible de développer un problème de consommation d'alcool. Que puis-je faire?

Faire des choix sains : faire de l'exercice, entreprendre une nouvelle carrière, se trouver des activités; se confier à un ami, à un membre de sa famille ou à un professionnel.

Faites en sorte de rester le plus en santé possible, le plus longtemps possible.

Que puis-je faire d'autre pour demeurer en bonne santé?

- Être actif – aller jouer dehors!
- Marcher, jardiner, jouer au golf ou faire de la natation.
- Apprendre des exercices d'étirement pouvant être faits à la maison.
- Prendre part à un cours de conditionnement physique ou de danse.
- Se promener avec un ami.
- Boire beaucoup d'eau (jusqu'à huit verres par jour)
- Manger davantage d'aliments à grains entiers, de légumes et de fruits, et moins de gras, de sucre, de repas-minute et de viande.
- Remplacer le café, le thé et les boissons gazeuses par des tisanes, de l'eau chaude citronnée ou du lait.
- Faire de ses réussites et de ses joies quotidiennes le point central de sa vie et les partager avec son entourage.



Comment surmonter la solitude?

- Faire des efforts pour aller à la rencontre des autres : nouvelles connaissances de tous les âges... ou les vieux amis et les voisins.
- Se joindre à un groupe d'aînés (p. ex. Signpost Seniors', Elder Active Recreation Association, Golden Age Society).
- Faire du bénévolat! On en tire une grande satisfaction, on fait de nouvelles connaissances et on se découvre des intérêts.
- Garder le contact avec les amis et la famille (demandez à quelqu'un de vous aider à repérer le meilleur forfait pour vos appels interurbains!).
- Occuper ses loisirs : jardiner, lire, écrire, faire des modèles réduits de trains, de l'art, de l'artisanat, des travaux d'aiguille, de la musique, des casse-tête, etc.
- Apprivoiser le courrier électronique.
- Adopter un animal.





Bien connaître son médecin et son pharmacien est aussi une bonne chose. Ces professionnels de la santé sont de bon conseil en matière de consommation d'alcool et d'interaction médicamenteuse.

Peu importe notre âge, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

**Pour obtenir de plus amples
renseignements ou de l'aide
confidentielle, communiquer avec :**

**Bureau de lutte contre l'alcoolisme
et la toxicomanie**

867-667-5777

Sans frais : 1-800-661-0408, poste 5777

Services aux aînés

867-667-3946

Sans frais : 1-800-661-0408, poste 3946

Pour communiquer avec nous :

Société des alcools du Yukon
9031 Quartz Road
Whitehorse (Yukon) Y1A 4P9

Tél. : 867-667-5245

Sans frais : 1-800-661-0408, poste 5245

Télééc. : 867-393-6306

Courriel : yukon.liquor@gov.yk.ca

Site Web : www.ylc.yk.ca/fr

