

Alcool et âge

Informations pour
les personnes dès 60 ans



← Médicaments et âge

2.004.01 FRA

Comment consommer de l'alcool en prenant le moins de risques possible ?

Fait	Recommandation
En vieillissant, la proportion entre masse liquide et masse grasseuse ainsi que le métabolisme de votre corps changent. Vous devenez par conséquent plus sensible aux effets de l'alcool.	Restez prudent face à l'alcool et prêtez attention aux effets de votre consommation d'alcool. → Si la même quantité d'alcool produit davantage d'effets, réduisez votre consommation d'alcool. → Si vous consommez beaucoup d'alcool et ne ressentez presque aucun effet, rappelez-vous que « bien supporter » l'alcool peut aussi être un signe de dépendance.
De nombreux changements interviennent dans votre vie : départ des enfants, retraite, perte de proches, diminution de certaines capacités, etc. Votre situation vous rend plus fragile vis-à-vis de l'alcool.	Si vous vivez une période difficile, évitez de boire de l'alcool pour vous soulager. Boire pour se sentir mieux augmente le risque de devenir dépendant. Cherchez du soutien auprès de proches ou de professionnel-le-s.
De nombreuses maladies sont liées à l'âge et leur traitement nécessite la prise de médicaments. L'alcool peut interagir avec les médicaments.	Si vous prenez des médicaments, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien-ne au sujet des interactions entre vos médicaments et l'alcool.

Une consommation permettant de préserver votre santé peut être définie ainsi, pour un adulte en bonne santé :

- **Hommes : pas plus de 2 verres standards par jour**
- **Femmes : pas plus d'un verre standard par jour**
- **Et pour tout le monde : au moins deux jours par semaine sans boire d'alcool.**

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



Votre consommation d'alcool vous préoccupe ?

N'hésitez pas à en parler à un service spécialisé en alcoologie, à votre médecin ou à un-e autre professionnel-le de la santé.

Addiction Suisse est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous fournir des adresses dans votre région : téléphone 0800 105 105.

Le site Internet safezone.ch vous propose un conseil anonyme et gratuit en ligne.

Informations supplémentaires

Brochures

« Alcool et médicaments en vieillissant. Informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage » (Addiction Suisse et ZFPS). À commander ou télécharger sur : shop.addictionsuisse.ch

« Gut geschlafen ? » (en allemand) et « Somnifères et tranquillisants » disponibles sur : suchtpraevention-zh.ch (*Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen*)

Sites Internet

addictions-et-veillissement.ch
addictionsuisse.ch/personnes-agees

Informations et conseils

Pour des questions générales relatives au vieillissement, veuillez vous adresser aux organisations cantonales de Pro Senectute. Pro Senectute s'engage pour les droits et le bien-être des personnes âgées.
prosenectute.ch, téléphone 021 925 70 10.

Éditeur :

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Téléphone 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zurich
Téléphone 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Médicaments et âge

Informations pour les personnes dès 60 ans



← **Alcool et âge**

2.004.01 FRA

À quoi faut-il faire attention lors de la prise de médicaments ?

Fait	Recommandation	
En vieillissant, les problèmes de santé et autres maladies telles que l’hypertension ou les troubles cardiaques sont plus fréquents. Il est donc normal, avec l’âge, de devoir prendre plus de médicaments.	Dans certaines situations, la prise de médicaments est indispensable et judicieuse. Dans ces cas, posez les questions suivantes lors de la consultation médicale : ■ Existe-t-il d’autres traitements possibles ? Y a-t-il des risques d’interaction avec d’autres médicaments ou avec l’alcool ? ■ Y a-t-il un risque de dépendance ?	■ Quels sont les risques liés à la consommation de ces médicaments ? ■ Est-il possible de conduire un véhicule avec ces médicaments ? → En cas de doute, il est important de discuter avec votre médecin ou de procéder à un contrôle des médicaments dans votre pharmacie.
La manière de dormir change en vieillissant. Des troubles du sommeil peuvent ainsi apparaître.	■ Le fait de ne plus dormir comme avant, p. ex. si vous vous réveillez plus souvent ou vous restez réveillé·e plus longtemps, peut être une conséquence normale du vieillissement. Ne prenez des médicaments qu’à titre exceptionnel, et si possible, pendant une brève période. De nombreux somnifères provoquent une dépendance. ■ En cas de troubles du sommeil, des changements d’habitudes simples peuvent déjà être efficaces, p. ex. éviter les repas copieux et l’alcool en fin de journée, pratiquer des exer-	cices de relaxation et recourir à des moyens naturels tels que des tisanes. → Avant de prendre des médicaments, parlez à votre médecin et renseignez-vous sur d’éventuelles alternatives. → Les somnifères et les tranquillisants de la famille des benzodiazépines (p. ex. Dormicum®) et des « z-drugs » (p. ex. Stilnox®) ne devraient être pris que pendant de brèves périodes.
En vieillissant, les événements de vie difficiles ont tendance à se multiplier : difficultés en lien avec la retraite, pertes de proches, douleurs plus fréquentes et bien d’autres encore. Ces situations peuvent provoquer des souffrances psychiques et des troubles du sommeil. Se confier et parler de sa souffrance à un·e proche ou à un·e professionnel·le peut aider à soulager ces difficultés. Il peut parfois aussi être nécessaire de prendre des médicaments.	■ La prise de médicaments psychotropes (p. ex. des antidépresseurs) peut aider dans certaines situations. ■ Certains médicaments nécessitent cependant une grande prudence : somnifères et tranquillisants peuvent ainsi induire rapidement une dépendance. Ils peuvent entraîner des troubles de la mémoire et augmenter les risques de chutes.	■ Discutez avec votre médecin des avantages et des inconvénients d’une médication. Qu’est-ce qui parle en faveur d’une prescription ? En quoi est-elle déconseillée ? Existe-t-il d’autres moyens de soulager ces problèmes ? → Suivez impérativement la prescription faite par votre médecin.

Vous avez des questions sur votre consommation de médicaments ?

N’hésitez pas à en parler à un·e médecin ou à un·e pharmacien·ne. En cas de questions relatives à une éventuelle dépendance aux médicaments, vous pouvez contacter un médecin ou les centres de consultation en addictions dans votre région (adresses sur indexaddictions.ch).

Vous pouvez aussi téléphoner à Addiction Suisse pour toute question ou pour obtenir des adresses dans votre région : téléphone 0800 105 105.

Le site Internet safezone.ch vous propose un conseil anonyme et gratuit en ligne.

Informations supplémentaires au verso. →

Présenté par :