

Troisième article

Spécificités de l'alcoolisation chez les personnes âgées

1. Des habitudes de consommation ancrées

Les personnes âgées représentent la tranche d'âge qui consomme le plus quotidiennement. Elles sont issues d'une génération où la consommation d'alcool était particulièrement valorisée et ancrée dans la vie quotidienne, et cela dès l'enfance. Inscrite dans un mode de consommation alimentaire (mode dominant dans les années 60), il n'est pas rare de remarquer que la consommation de vin ou de bière n'est pas considérée comme une consommation d'alcool.

Ainsi, chez les personnes de 65-75 ans, 65 % des hommes et 33 % des femmes consomment quotidiennement des boissons alcoolisées : 2,6 verres pour les hommes vs 1,5 pour les femmes (en particulier du vin)¹.

La dépendance à l'alcool concernerait 20 à 25 % de la population âgée en institution et 18 % des hommes hospitalisés en service de gériatrie².

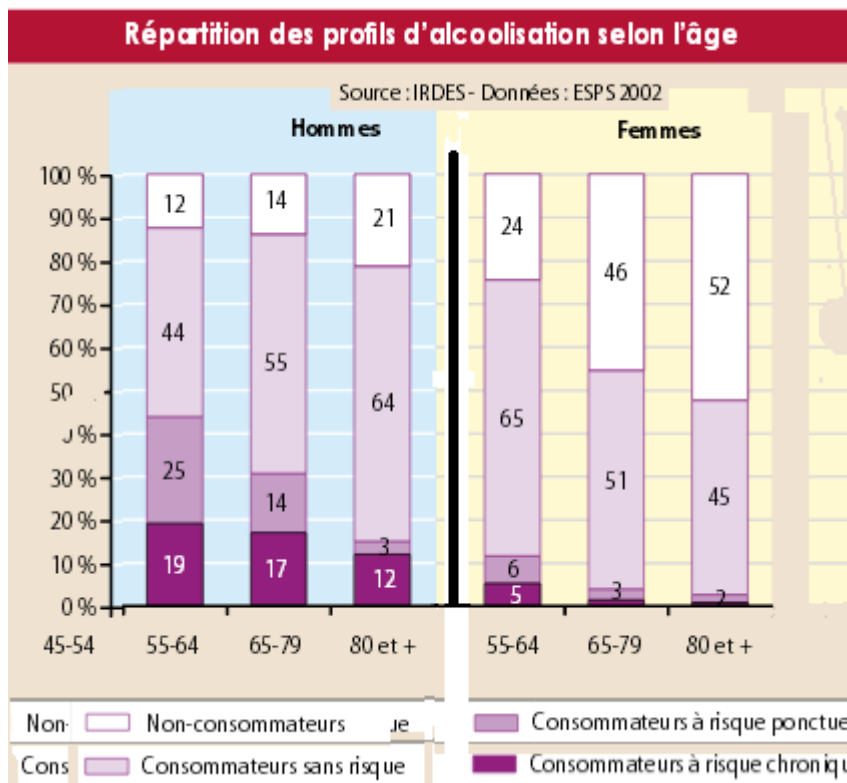
2. Des effets spécifiques

À consommation égale et à poids égal, l'alcoolémie³ d'un sujet âgé est plus importante que celle d'un sujet plus jeune. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux effets de l'alcool même si les quantités consommées sont plus faibles que dans les générations plus jeunes.

De faibles quantités peuvent être responsables ou aggraver l'ensemble des troubles physiques, psychologiques, cognitifs auxquels les personnes sont confrontées. Les effets peuvent également être renforcés en cas de prise simultanée d'un traitement médical

Même si son impact est différent pour chaque personne, la consommation d'alcool est un facteur supplémentaire de vieillissement qui influence la santé bio psycho sociale.

De même, l'état de santé de la personne âgée va venir influencer sa tolérance



Alcool et santé

Chez les hommes de plus de 50 ans, la consommation de vin en petite quantité (un verre standard par jour) peut avoir une action bénéfique sur le cœur. Mais, avoir une activité physique (sport, marche, vélo...), ne pas fumer, avoir une alimentation saine et équilibrée sont des atouts bien plus efficaces pour rester en forme.

N'oublions pas que l'alcool, même en petite quantité, est impliqué dans de nombreuses maladies : certains cancers, maladies cardiovasculaires... Il est également un facteur d'affaiblissement de l'organisme (diminution de la résistance aux maladies infectieuses, aux blessures et aux traumatismes).

Les opérations chirurgicales sont plus difficiles et dangereuses.

Le saviez-vous ? L'alcool, par sa toxicité neurologique globale, est un facteur aggravant des démences chez les personnes âgées*.

Alcool et sommeil

L'alcool est très souvent utilisé pour favoriser le sommeil... Or, il est à l'origine de troubles du sommeil. En effet, il facilite l'assoupissement mais procure un sommeil de mauvaise qualité : insomnies, ronflements, réveils fréquents et précoces, réduction de la durée de sommeil profond.

Attention : l'absence de prise en compte de difficultés de sommeil peut favoriser le renforcement de pratiques d'alcoolisation chez la personne âgée.

Alcool et médicaments : attention aux interactions !

La consommation d'alcool est contre-indiquée avec la prise de nombreux médicaments délivrés sur ordonnance ou non. Les effets de l'alcool et ceux des médicaments entrent en interaction et s'en trouvent modifiés.

L'alcool peut :

- diminuer l'efficacité d'un médicament (antibiotique, anesthésiant, anticoagulant...),
- potentialiser l'effet d'un médicament (somnifère, antihypertenseur...),
- provoquer des troubles comme des nausées des vomissements, des migraines (antibiotiques, antidiabétiques...),
- retarder son élimination et contribuer au développement de lésions hépatiques,
- augmenter son effet sédatif et provoquer une baisse de vigilance favorisant le risque de chutes (tranquillisant, somnifère, antidépresseur, neuroleptique...).

Les personnes âgées présentent un risque accru d'interactions médicaments/alcool :

- elles consomment davantage de médicaments que les publics plus jeunes,
- que ce soit pour l'alcool ou pour les médicaments, avec l'avancée en âge, les processus d'élimination sont plus lents et difficiles.

Remarque : les douleurs chroniques liées au vieillissement ou à une pathologie aiguë, insuffisamment prises en charge par voie médicamenteuse, peuvent parfois encourager la personne âgée à consommer de l'alcool pour tenter de diminuer ou supprimer la douleur.

La dépendance à l'alcool chez la personne âgée

Chez les personnes âgées, on distingue souvent :

1. L'alcoolisme à début précoce

Il s'agit de la pérennisation de difficultés qui existaient avant l'avancée en âge. Au cours de leur vie, ces personnes ont souvent été en lien avec le dispositif de soins en alcoologie et ont vécu des périodes plus ou moins longues d'abstinence. De plus, la consommation excessive et chronique d'alcool, installée depuis plusieurs années, a souvent fragilisé leur état de santé.

2. L'alcoolisme à début tardif

Même si la dépendance à l'alcool concerne une minorité des personnes de plus de 60 ans, il n'y a pas d'âge pour commencer à avoir des problèmes avec l'alcool. Chez les aînés, un tiers des personnes dépendantes de l'alcool ont souffert de cette difficulté après l'âge de la retraite.

Pendant toute une partie de la vie, la consommation d'alcool peut être source de plaisir avant qu'une consommation problématique ne s'installe.

Le passage à la retraite, l'éloignement de la famille et l'isolement social, la maladie invalidante et/ou douloureuse, le décès du conjoint, l'affaiblissement des capacités ou la difficulté d'intégration à la maison de retraite... peuvent conduire la personne âgée à augmenter sa consommation d'alcool sans même y prêter attention.

L'alcool peut alors progressivement devenir une aide pour traverser des moments difficiles. Utilisé pour ses effets apaisants et relaxants, il donne l'impression de franchir plus facilement des événements douloureux.

Pendant longtemps, la personne âgée a l'impression de « boire comme tout le monde » (ni ivresse, ni problèmes de santé, ni problèmes relationnels... et pourtant, une consommation problématique d'alcool s'installe progressivement.

La dépendance à l'alcool n'est pas une tare : c'est une maladie neuropsychologique chronique à processus lent qui peut concerner l'ensemble des personnes âgées, quels que soient leur âge, leur sexe et leur milieu socio-économique.

La raison, la volonté sont de peu de poids face à la dépendance.

Indépendamment de l'âge de la personne, la dépendance à l'alcool est toujours une souffrance qui réduit la qualité de vie.

En conséquence, la dépendance des sujets âgés n'est pas une anecdote qui doit attirer un sourire condescendant.

A tout âge, réduire ou arrêter sa consommation d'alcool permet de se sentir mieux et d'envisager sa vie autrement. Il n'est jamais trop tard

L'alcoolisme est une maladie pour laquelle des solutions existent. Même à un âge avancé, il existe un intérêt au sevrage ou à une diminution de la consommation

Au quotidien, des bénéfices pour la santé et la qualité de vie peuvent apparaître rapidement :

- augmentation de l'autonomie de la personne.
- amélioration de son état de santé physique (ex réduction de la fréquence des chutes, amélioration des fonctions cognitives,...)
- goût retrouvé à la vie, envie de réaliser des projets
- amélioration des relations avec l'entourage.