



Geneviève Lefebvre
Directrice générale – Réadaptation
La Maison Jean Lapointe

Louis-Philippe Bertyrand
Conseiller cadre – Maison Jean Lapointe



L'alcool est si bien intégré dans notre société que l'on oublie parfois que sa consommation peut comporter des risques pour la santé. Bien que la plupart d'entre nous n'éprouveront jamais de difficultés importantes avec l'alcool, pour certaines personnes la dépendance s'installe de manière graduelle ou brutale et cause de nombreux problèmes.

Le défi consiste à déceler le plus tôt possible toute consommation problématique afin d'éviter bien des maux. La dépendance à l'alcool, qu'elle soit légère, modérée ou sévère, demeure souvent un sujet sensible que l'entourage et le personnel soignant évite ou minimise par peur de la réaction de l'aîné.

Pourtant, les problèmes sont bien réels : 20 % de la population générale boit de l'alcool au-delà des directives de consommation à faible risque et 8 % exprime avoir eu au moins un problème lié à sa consommation d'alcool au cours de la dernière année.

Lorsque nous regardons de plus près la situation chez les personnes de 65 ans et plus, nous constatons que les hommes sont plus nombreux à avoir une consommation abusive¹ que les femmes (10,3 % contre 4,9 %)².

1. Pour les hommes, cela signifie plus de cinq consommations standards et, pour les femmes, plus de quatre consommations standards, en une même occasion au moins une fois par mois au cours de la dernière année.

2. Chauvet, M., Kamgang, E., Ngamini, A. et Fleury, M.-J. (2015). *Les troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives*. Montréal, Québec : Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire.

Les causes

Difficulté d'adaptation, ennui, solitude, détérioration de l'état de santé, deuils fréquents suite au départ de proches, anxiété, perte de sens et sentiment d'impuissance face à la mort, voilà autant de raisons de recourir à l'alcool et d'y trouver un refuge.

De plus, la vieillesse constitue en soi un facteur de vulnérabilité face à la consommation d'alcool, particulièrement lorsque la personne présente d'autres problèmes de santé. Il est aussi reconnu que sans même augmenter les quantités d'alcool consommées, l'avancement en âge augmente la sensibilité aux effets de l'alcool.

Quand s'inquiéter ?

Les conséquences sur la santé associées à une consommation problématique d'alcool sont nombreuses et souvent méconnues, par exemple une chute, une fracture, une cirrhose du foie, des troubles du sommeil, de la confusion, de l'irritabilité, des tremblements, l'aggravation des troubles de la mémoire.

Il est vrai que ces problèmes peuvent aussi être attribués à d'autres circonstances et seule une observation attentive des comportements et des habitudes de vie de la personne permet de savoir si l'alcool est en cause.

D'ailleurs, des outils d'auto-évaluation de la consommation d'alcool sont disponibles sur le site de ToxQuébec à l'adresse suivante : <http://www.toxquebec.com/>

Les recommandations de consommation à faible risque plus ciblées pour les personnes qui souhaitent réduire leur risque de développer un cancer sont :

- une femme devrait prendre moins de un verre par jour;
- un homme devrait prendre moins de deux verres par jour.

Il faut cependant garder à l'esprit que même une faible quantité de consommation d'alcool augmente le risque de certains cancers. Ainsi, ces recommandations peuvent ne pas vous convenir.

Pour plus d'information à ce sujet, vous pouvez consulter l'adresse Internet:

<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CC-SA-Cancer-and-Alcohol-Summary-2014-fr.pdf>

Aide disponible

Pour consulter la liste des centres spécialisés pour chacune des régions visiter le www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/ ou communiquer avec le service Drogues, aide et référence au 1-800-265-2626, accessible 24 heures par jour et sept jours par semaine à la grandeur du Québec.

En conclusion, il n'est jamais trop tard pour diminuer, voire cesser, une consommation problématique d'alcool et ainsi améliorer sa qualité de vie. Il existe d'autres moyens que l'alcool pour faire face au mal-être, au stress et aux autres défis associés à cette période de la vie. Oser en parler et choisir d'investir dans son mieux-être, un jour à la fois, est un pas dans la bonne direction.



PROBLÈME DE DÉPENDANCE ? NOUS POUVONS VOUS AIDER
RÉGION DE MONTRÉAL : 514 288-2611

1 800 567-9543
maisonjeanlapointe.org

Thérapie - Aide et soutien à la désintoxication

Programme d'aide à la famille et à l'entourage

*« Abstinente depuis huit ans
...et fière de l'être ! »*

ALCOOL | DROGUES | JEU

**LA MAISON
JEAN LAPOINTE**

ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE QUALIFIÉE • CONFIDENTIALITÉ • SERVICE MÉDICAL 24 / 7