

L'essentiel en bref

Pour que l'alcool reste un plaisir...

Peut-être vous arrive-t-il comme à beaucoup de personnes, de consommer un verre de vin à table ou une bière de temps en temps. L'alcool peut être un plaisir et il ne faut pas y renoncer avec l'âge. Il faut toutefois savoir que l'organisme se modifie au fil du temps: son pourcentage d'eau diminue avec les années et par conséquent l'alcool absorbé est moins dilué, d'où un effet plus prononcé. Même si on ne boit pas davantage qu'auparavant, des problèmes peuvent surgir en fonction des circonstances. Mieux vaut être bien informé!

Nos conseils

- Accordez de l'importance à vos loisirs et à vos amitiés. Consacrez-vous à des activités enrichissantes et épanouissantes. Vous vous assurez ainsi une bonne base pour prévenir les problèmes liés à l'alcool (voir [Prévenir les problèmes d'alcool](#)).
- Limitez-vous aux recommandations pour une consommation à faible risque (voir [Trop, c'est combien?](#)).
- Soyez conscient du fait qu'avec l'âge, on devient plus sensible à l'action de l'alcool (voir [L'alcool en prenant de l'âge](#)).
- Fixez-vous des journées sans alcool.
- En prenant de l'âge, la sensation de soif se fait moins ressentir. Veillez à boire suffisamment d'eau. L'alcool n'éteint pas la soif, il a au contraire un effet diurétique.
- Ne consommez pas d'alcool avant de conduire.
- Ne consommez pas d'alcool si vous ne vous sentez pas en forme.
- Si vous prenez des médicaments et que vous désirez consommer de l'alcool, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Trop, c'est combien?

Une consommation modérée présente peu de risques pour les personnes en bonne santé

Un verre de vin avec le repas, une bière en jouant au jass ou un cocktail entre amis... Pour beaucoup, l'alcool est un plaisir savouré sans excès. Mais il y a le revers de la médaille: en buvant régulièrement de l'alcool ou en consommant trop, on court des risques. Des accidents ou des problèmes de santé sont possibles ou une addiction peut se développer.

On recommande aux hommes adultes en bonne santé de ne pas boire plus de deux verres standards de boisson alcoolisée par jour et pas plus d'un pour les femmes. Il est en outre recommandé de se fixer des jours où l'on n'en consomme pas pour éviter qu'une habitude ne s'installe. Il arrive qu'à certaines occasions on ait envie de boire davantage. Pour les adultes en bonne santé, la recommandation est alors de ne pas dépasser quatre verres standards.

En Suisse, un verre standard = 10 grammes d'alcool pur, ce qui correspond à peu près à:

- 3 dl de bière (5% vol.)
- 1 dl de vin (12.5% vol.)
- 2 cl de spiritueux (55% vol.)
- 4 cl liqueur (30 % vol.)

Si vous êtes en bonne santé et que vous ne dépassez pas ces quantités, vous consommez sans trop de risques. Avec l'âge, il vaut toutefois mieux faire preuve de prudence en ce qui concerne l'alcool, quitte à rester en dessous des limites recommandées. Vous découvrirez pourquoi sous la rubrique [L'alcool en prenant de l'âge](#). Dans certaines situations, il s'agit de renoncer totalement à consommer, par exemple lorsqu'on conduit un véhicule. En cas de maladie ou si l'on prend des médicaments, il faudrait demander à un-e professionnel-le de la santé s'il est quand même envisageable de consommer de l'alcool et, le cas échéant, en quelle quantité.

Voulez-vous vérifier si votre consommation d'alcool présente un risque? Des tests d'auto-évaluation en ligne vous permettent de savoir où vous en êtes avec votre consommation et quels sont les risques que vous courez. Des tests d'auto-évaluation en ligne vous permettant d'évaluer votre consommation d'alcool sont à découvrir à la page [Aide en ligne](#).

L'alcool en prenant de l'âge

Les modifications physiologiques influencent l'effet de l'alcool

Le vieillissement amène son lot de changements qui influence l'effet de l'alcool, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur la santé et augmenter le risque d'accidents et de chutes:

- Plus l'organisme est âgé, moins il contient d'eau et donc plus l'effet de l'alcool est marqué. A consommation égale, le taux d'alcool augmente plus rapidement.
- Le foie a besoin de plus de temps pour éliminer l'alcool qui reste donc plus longtemps dans le corps.

En vieillissant, l'alcool a un effet plus marqué et sur une durée prolongée; maintenir le même niveau de consommation qu'auparavant peut donc comporter des risques. Avec l'âge, la probabilité de souffrir de diverses maladies et de devoir prendre des médicaments augmente. L'alcool peut aggraver certaines pathologies et influencer l'effet des médicaments, voir [Alcool et médicaments](#).

Alcool et médicaments

Attention si vous prenez des médicaments!

L'interaction entre les médicaments et l'alcool est multiple et imprévisible pour les non-spécialistes: l'alcool peut renforcer, diminuer ou modifier l'effet de nombre d'entre eux.

Consommer de l'alcool lorsqu'on prend des somnifères ou des calmants, des antidépresseurs, des médicaments contre la démence (par exemple Alzheimer) ou la dépression ou d'autres maladies psychiques renforce certains effets tant de l'alcool que du médicament. Un grave déficit d'attention, entre autres, peut augmenter le risque d'accidents.

L'alcool interagit également avec les analgésiques et les stupéfiants (par exemple les opiacés), les hypotenseurs, les médicaments contre le diabète, les allergies et de nombreux autres produits pharmaceutiques. Les médicaments soumis à ordonnance ne sont pas les seuls concernés: quantité de préparations en vente libre et fréquemment utilisées peuvent également provoquer des effets néfastes si elles sont consommées avec de l'alcool.

Chez les personnes âgées, l'alcool agit plus fortement que chez les jeunes; de plus, il arrive souvent qu'avec l'âge on prenne simultanément plusieurs médicaments. Comme le corps élimine moins vite ces derniers ainsi que l'alcool, et que les organes sont plus sensibles aux influences externes, les risques augmentent si l'on consomme de l'alcool en même temps que l'on prend des médicaments.

Si vous souffrez d'une maladie ou prenez des médicaments, vous devriez demander à votre médecin ou pharmacien si vous pouvez consommer de l'alcool et en quelle quantité. Cela vaut aussi bien pour les médicaments délivrés sur ordonnance que pour ceux qui sont en vente libre. Attention: renoncer à prendre un médicament qui vous a été prescrit pour pouvoir consommer de l'alcool n'est pas une solution et peut s'avérer dangereux!

Prévenir les problèmes d'alcool

Accroître son sentiment de bien-être et gérer les moments difficiles

Pour prévenir les problèmes, il est essentiel de s'en tenir aux recommandations sur les quantités (voir [Trop, c'est combien?](#)). Par ailleurs, en cas de maladie ou de traitement médicamenteux, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir s'il est contre-indiqué de consommer de l'alcool.

Il est important de prendre soin de vous et de veiller à votre bien-être afin de vous protéger d'une éventuelle consommation problématique. Des activités enrichissantes ponctuent la journée d'expériences positives et empêchent l'ennui de s'installer. Les goûts et les façons d'apprécier la vie sont très différents selon les personnes, le plus important étant d'avoir du plaisir et de se faire du bien.

Savoir gérer les désagréments de la vie et assumer les moments difficiles a aussi son importance. L'âge nous apporte souvent des expériences douloureuses. Les moyens de les soulager varient énormément. Certaines personnes cherchent de l'aide dans le contact avec leurs amis, d'autres trouvent du réconfort dans la nature, d'autres encore s'adonnent à des activités bénévoles, etc.

Pro Senectute, par exemple, offre diverses prestations pouvant vous aider à profiter au mieux de vos journées. L'organisation répond aussi volontiers à de nombreuses questions sur le vieillissement.

Comment s'installent les problèmes d'alcool?

La surcharge émotionnelle et les maladies psychiques sont l'une des causes possibles des problèmes liés à l'alcool

Les causes de l'apparition de problèmes liés à l'alcool peuvent être très diverses. Lorsqu'une personne consomme pour oublier ses soucis ou pour chasser des sentiments désagréables, le risque est particulièrement élevé qu'elle se mette à boire de plus en plus.

Tout le monde éprouve des contrariétés; avec l'âge, leur nombre augmente. Prendre sa retraite, par exemple, n'est pas toujours évident. Par ailleurs, la probabilité de tomber malade croît. Les problèmes de santé se multiplient (par exemple douleurs, troubles du sommeil, etc.). La perte de proches se fait plus fréquente. Des dépressions, troubles anxieux et d'autres formes de démence, qui n'ont pas été diagnostiquées ni traitées peuvent, elles aussi, conduire à une consommation excessive d'alcool.

Il peut être tentant de recourir à l'alcool pour rendre plus supportables les deuils, les soucis, les tensions ou même l'ennui. Cependant, le risque de consommer toujours davantage est élevé car l'organisme s'habitue à l'alcool. Cela signifie qu'on doit consommer toujours plus pour ressentir les mêmes effets. D'où le conseil suivant: ne consommez pas d'alcool lorsque vous ne vous sentez pas bien.

Comment reconnaît-on les problèmes d'alcool?

Un problème lié à l'alcool peut se manifester de multiples façons

On ne peut pas toujours déterminer avec certitude si l'on a affaire à une consommation problématique. On observe parfois certains signes peu spécifiques qui, s'ils n'ont à première vue rien à voir avec l'alcool, peuvent être révélateurs d'un problème qui lui est lié. Des problèmes de santé qui apparaissent avec l'âge peuvent avoir des origines très diverses et l'alcool n'y est parfois pas étranger: diminution des performances mentales et physiques, troubles du sommeil et de la concentration, chutes ou autres accidents.

Dans certaines situations, des douleurs attribuées à l'âge ou à la maladie sont en fait imputables à l'alcool. Cependant, certains signes sont aussi spécifiques des problèmes liés à une consommation d'alcool:

- Consommer en cachette
- Consommer pour se reconforter
- Avoir mauvaise conscience à cause de sa consommation
- Se voir confisquer son permis pour avoir conduit avec un taux d'alcool trop élevé
- Recevoir des remarques de son entourage sur sa consommation

Si vous observez de tels signes chez vous, réagissez sans attendre car ils signalent un problème. Ils se manifestent aussi chez des personnes qui sont déjà dépendantes. Vous trouverez sous [Symptômes d'une addiction à l'alcool](#).

Symptômes d'une dépendance à l'alcool

Une dépendance à l'alcool se développe insidieusement

Un problème lié à l'alcool n'implique pas forcément une dépendance, mais peut y conduire. La transition est douce et souvent imperceptible. On boit de plus en plus pour oublier ses soucis et ses problèmes, pour combattre les sentiments de solitude et de perte ainsi que pour d'autres raisons.

Il n'y a pas de limite spécifique de la quantité d'alcool à partir de laquelle on devient dépendant. Les personnes réagissent différemment à l'alcool. Les personnes âgées, cependant, sont plus sensibles à la consommation d'alcool. Certaines deviennent relativement vite dépendants, chez d'autres, cela peut prendre plus de temps. Certaines personnes boivent relativement peu, mais développent une dépendance, alors que d'autres ne deviennent dépendantes seulement en buvant de grandes quantités d'alcool.

Les symptômes suivants peuvent révéler l'existence d'une dépendance:

- Ne plus pouvoir se passer d'alcool
- Ne plus pouvoir contrôler sa consommation
- Augmenter les quantités consommées (développement d'une tolérance)
- Développer des symptômes de sevrage si l'on arrête ou réduit sa consommation
- Négliger ses autres centres d'intérêts
- Continuer à boire malgré les conséquences négatives

Il n'est pas nécessaire que tous ces symptômes soient présents pour conclure à une dépendance. Si vous observez chez vous ce genre de symptômes, il est important que vous vous adressiez à un-e spécialiste (médecin ou centre de consultation). Vous trouverez des offres de soutien en Suisse sous la rubrique [Où trouver de l'aide?](#)

Conséquences possibles

Trop d'alcool peut nuire à la santé physique et psychique

Une consommation excessive, même sans parler de dépendance, peut entraîner différents problèmes. Quand une personne boit plus que les quantités recommandées pour une consommation à faible risque (voir [Trop, c'est combien?](#)), les risques augmentent avec les quantités consommées.

- Presque tous les organes peuvent être lésés par un abus d'alcool: diverses maladies et formes de cancer peuvent se déclarer.
- Une consommation problématique peut entraîner des problèmes psychiques, par exemple un état dépressif ou une agitation intérieure.
- Une consommation excessive d'alcool peut aussi limiter les facultés mentales.
- Nombreuses sont les personnes qui, par honte de trop consommer, se retirent de la vie sociale au point de s'isoler totalement.
- L'alcool peut engendrer une dépendance particulièrement tenace et on sous-estime trop souvent son potentiel addictif. On évalue à 250'000 le nombre de personnes dépendantes à l'alcool en Suisse.

Vous trouverez plus d'informations sur les offres d'aide en Suisse sous la rubrique [Où trouver de l'aide?](#)

Accoutumance

Sensibilité et accoutumance: réagissez!

L'organisme des personnes âgées devient plus sensible aux effets de l'alcool, notamment parce qu'il contient moins d'eau. Vous avez peut-être remarqué que l'alcool vous monte à la tête plus rapidement que par le passé. Si tel est le cas, vous devriez en consommer moins ou, selon les circonstances, ne plus en consommer du tout.

Par contre, si vous constatez que vous sentez de moins en moins l'effet de l'alcool, cela pourrait être un signe d'une accoutumance. Le corps peut «s'habituer» à l'alcool à tout âge, ce qui signifie qu'une «tolérance» se met en place. On entend souvent dire: «Je supporte bien l'alcool!». Il se peut simplement que l'on ressente de moins en moins les effets de l'alcool, ou seulement lorsqu'on en boit de plus en plus. Attention: l'accoutumance est un [symptôme possible d'une dépendance](#).

Si vous constatez que vous consommez de plus en plus d'alcool, c'est un signal d'alarme. Attention: une accoutumance ne signifie pas que votre sensibilité à l'alcool baisse! Le risque d'endommager vos organes reste identique et devient même plus élevé au fur et à mesure que vous augmentez les quantités consommées.

Que faire?

Comment peut-on réagir et modifier son comportement?

Si vous sentez que vous avez des problèmes avec l'alcool ou que vous pourriez avoir des problèmes, il vaut la peine de réagir rapidement. Selon les situations, il est possible de réduire et d'interrompre la consommation. Cependant, cela peut aussi être difficile. L'objectif devrait être, dans la mesure du possible, de ne pas consommer davantage que les quantités pour une consommation à faible risque (voir [Trop, c'est combien?](#)).

Un problème d'alcool n'est pas un signe de faiblesse ou d'échec. De nombreuses personnes sont concernées. Si vous avez de la difficulté à adapter votre consommation de votre propre initiative, il est important de chercher rapidement un soutien professionnel (voir [Où trouver de l'aide?](#)). Moins un modèle de consommation est consolidé, meilleures sont les chances de succès. Le traitement est souvent efficace, surtout pour les personnes qui n'ont développé un problème d'alcool qu'à un âge avancé.

Certaines personnes concernées ne sont pas ou pas encore prêtes à changer. Dans ce cas, il faut au moins limiter les risques de la consommation d'alcool, par exemple en évitant de conduire un véhicule sous l'influence de l'alcool et en adoptant une alimentation équilibrée.

L'essentiel en bref

Les médicaments sont indispensables. Ils guérissent ou soulagent les maladies et les maux. Cependant, beaucoup de médicaments peuvent aussi avoir des effets secondaires indésirables et parfois dangereux.

Certains médicaments ont un effet psychoactif, ce qui signifie qu'ils ont une influence sur la conscience et le ressenti d'une personne, par exemple en la calmant ou en la stimulant. Les benzodiazépines et leurs analogues (zolpidem et zopiclon), certains analgésiques, antidépresseurs, antipsychotiques, la ritaline et bien d'autres encore ont des effets psychoactifs. Ces médicaments comportent des [risques](#) spécifiques; beaucoup d'entre eux peuvent entre autres conduire à une dépendance.

Les [benzodiazépines](#)* sont les médicaments psychoactifs les plus couramment prescrits. Il s'agit notamment de Temesta®, Valium®, Seresta®, Dormicum®, Lexotanil®, Stilnox® ou encore Imovane®. Ils sont beaucoup plus souvent prescrits aux personnes âgées qu'aux jeunes et aux femmes qu'aux hommes. Ces médicaments permettent de soulager rapidement les problèmes de sommeil, la nervosité, l'anxiété, etc. Dans certaines situations, les benzodiazépines peuvent s'avérer utiles. Cependant, elles ne devraient être prescrites qu'après un diagnostic approfondi, un [examen des options thérapeutiques alternatives](#), une prise en compte minutieuse des avantages et des inconvénients ainsi que l'élaboration d'un plan de traitement qui en prévoit la fin. En général, les benzodiazépines ne doivent pas être prises pendant plus de quatre semaines.

Ces médicaments présentent des risques plus élevés pour les personnes âgées que pour les jeunes adultes. En effet, les personnes âgées sont plus sensibles à leurs effets. Le risque de chutes et de fractures augmente. Les benzodiazépines peuvent aussi provoquer un état de confusion et des symptômes semblables à ceux de la démence.

En arrêtant la prise de benzodiazépines, un [effet rebond](#) peut se produire. Il s'agit de symptômes de sevrage qui sont souvent semblables aux symptômes pour lesquels les médicaments ont été prescrits. Ceux-ci conduisent souvent à la poursuite ou à la reprise du médicament.

* Les analogues des benzodiazépines zopiclon et zolpidem sont toujours aussi inclus.

Contrôler la prise de médicaments

Les médicaments sont indispensables. Certains d'entre eux peuvent guérir des maladies, faire disparaître les symptômes de maladies chroniques ou les rendre supportables. Ils améliorent la qualité de vie de nombreuses personnes. Cependant, les médicaments, qu'ils soient prescrits ou disponibles en vente libre, peuvent aussi avoir des effets secondaires problématiques.

Il est important de vous informer et de considérer régulièrement de manière critique votre prise de médicaments. Cela en vaut la peine, surtout si vous prenez des [benzodiazépines](#)* (par exemple Temesta®, Valium®, Seresta®, Dormicum®, Lexotanil®, Stilnox®, Imovane®), d'autres médicaments rendant potentiellement dépendant ou plusieurs médicaments en même temps.

Notez les médicaments que vous prenez et à quelle fréquence. N'oubliez pas de noter non seulement les médicaments prescrits, mais aussi les médicaments disponibles en vente libre comme par exemple les fortifiants ou les médicaments contre le rhume. Discutez de cette liste avec votre médecin ou votre pharmacien: ces médicaments interagissent-ils entre eux? Avez-vous vraiment besoin de tous les prendre? Le dosage est-il correct?

On peut d'ailleurs à tout moment effectuer un contrôle des médicaments dans les pharmacies. Vous pouvez ainsi savoir si les médicaments que vous prenez régulièrement ont des effets secondaires ou des interactions entre eux. Dans le meilleur des cas, un tel contrôle montre également que certains médicaments sont devenus superflus ou pourraient être remplacés. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien. Un tel contrôle est par ailleurs pris en charge par l'assurance maladie lors de la prise de cinq médicaments prescrits ou plus.

Notez également que de nombreux médicaments [ne sont pas compatibles avec l'alcool](#)! En effet, l'alcool peut limiter ou modifier l'effet de certains médicaments et certains médicaments peuvent augmenter l'effet de l'alcool. Demandez à votre médecin si vous pouvez boire de l'alcool et, dans l'affirmative, quelle quantité.

* Les analogues des benzodiazépines zopiclon et zolpidem sont toujours aussi inclus.

Effet et utilisation

Selon leur effet principal, les benzodiazépines sont également appelées «tranquillisants» ou «sommifères». Les benzodiazépines ont quatre propriétés: elles soulagent l'anxiété, stimulent le sommeil, préviennent les convulsions (antispasmodique) et détendent les muscles.

Les benzodiazépines qui agissent sur la durée sont plutôt utilisées comme tranquillisants (anxiolytiques), alors que celles qui agissent rapidement sont plutôt utilisées comme somnifères (hypnotiques). Les analogues des benzodiazépines (zolpidem et zopiclon) sont principalement utilisés en cas de troubles du sommeil. Si une prescription est indiquée, le médecin doit choisir le médicament dont la durée d'action est appropriée pour le traitement des symptômes et pour la personne concernée.

Les benzodiazépines conviennent entre autres dans les situations suivantes:

- Pour la préparation à une anesthésie ou dans des situations de crise psychique aiguë (par ex. risque suicidaire);
- Pour le traitement de certains problèmes de santé tels que le sevrage de l'alcool, des épisodes maniaques ou l'épilepsie.

Dans tous les cas possibles, il faudrait choisir une alternative thérapeutique, en particulier en cas de [troubles du sommeil et d'anxiété](#). Si des benzodiazépines et des analogues des benzodiazépines sont prescrits, cela devrait alors être le moins longtemps possible, le moins possible et seulement si les autres traitements n'ont pas été utiles (voir [Si vous prenez des benzodiazépines...](#)).

Il y a des situations où les benzodiazépines sont utiles, mais elles ne devraient être utilisées que si elles sont clairement adaptées sur le plan médical et si les autres méthodes de traitement ne se montrent pas efficaces.

Risques des benzodiazépines

Les [benzodiazépines](#)* comportent des risques encore plus élevés pour les personnes âgées que pour les plus jeunes. Leur durée d'action est plus longue car l'organisme des personnes âgées dégrade les médicaments plus lentement. De plus, leur cerveau est plus sensible à ces médicaments. Les effets secondaires sont souvent interprétés à tort comme des problèmes liés à l'âge. En outre, comme les personnes âgées prennent souvent plusieurs médicaments, il y a un risque d'interaction.

Les benzodiazépines ne devraient pas être prescrites pendant plus de quatre semaines. Cependant, il n'est pas rare qu'elles soient prises sur une plus longue période. Chez presque tout le monde, il vaut la peine de réduire ou d'arrêter la prise du médicament, en particulier chez les personnes âgées. Cela peut améliorer la mobilité, la vigilance, la continence urinaire et le bien-être. Dans certaines situations par contre, l'arrêt du médicament n'est pas indiqué. Demandez conseil à votre médecin.

Effets indésirables possibles des benzodiazépines

- Engourdissement et somnolence: le risque de chutes et de fractures des os par exemple augmente.
- Limitation de la faculté de jugement, de l'habileté et de la capacité de réaction: le risque d'accidents de la circulation ou survenant dans d'autres situations augmente. La capacité de conduire est diminuée. Le risque d'accidents augmente encore plus en cas de consommation simultanée d'alcool.
- Des oublis, de la confusion, des trous de mémoire et des symptômes ressemblant à la démence (pseudo-démence) sont possibles.
- Des effets paradoxaux tels qu'une désinhibition, une prise de risques accrue, des états d'excitation avec une augmentation de l'anxiété, des insomnies, une forte envie de parler, etc. sont possibles.

* Les médicaments analogues (zolpidem, zopiclon) sont toujours aussi inclus. Ils comportent plus ou moins les mêmes risques que les benzodiazépines.

Autres risques

- La consommation simultanée de benzodiazépines et d'autres substances tranquillisantes telles que l'alcool comportent des risques accrus. Dans certaines situations, les interactions peuvent être mortelles.
- Les benzodiazépines peuvent provoquer ou aggraver une dépression.
- Les benzodiazépines comportent un risque de dépendance.
- En cas de réduction ou d'arrêt d'une prise prolongée, de nouveaux états d'anxiété ou des états d'anxiété encore plus graves qu'avant peuvent s'installer.

Que faire en cas de problèmes?

Changements liés à l'âge

Le vieillissement apporte avec lui de nombreux changements. Nombre d'entre eux sont positifs, tels la naissance des petits-enfants, plus de liberté pour organiser ses rendez-vous et plus de temps pour les loisirs et les amis. Tout cela est source de bien-être et de bonne santé. Cependant, dans certaines situations, des problèmes liés à l'âge peuvent apparaître de manière précoce, la limitation de la mobilité par exemple. Souvent, la gravité des problèmes augmente avec l'âge. De plus en plus de personnes sont confrontées à la maladie ou à celle de leur partenaire et à des décès dans leur cercle d'amis proches, ce qui provoque des souffrances et des peurs.

Selon les personnalités de chacun et les situations, différentes aides sont possibles. Il peut être réconfortant de se confier à des proches ou à des amis. Des contacts avec des professionnel-le-s de Pro Senectute, des soins à domicile ou avec un-e aumônier/-ère peuvent aussi apaiser des situations difficiles. Vous trouverez plus d'informations et de soutien sous la rubrique [Aide](#).

Troubles du sommeil et anxiété

En vieillissant, le sommeil se modifie lui aussi et on peut par exemple se réveiller plus souvent pendant la nuit. En outre, les personnes âgées font moins d'efforts physiques et doivent remplir moins de tâches fatigantes. Cela signifie que ce que l'on perçoit comme des problèmes de sommeil sont en fait des changements normaux. En prendre conscience peut aider à les accepter et à s'y adapter.

Parfois, des changements de comportement simples peuvent déjà atténuer les problèmes d'endormissement et de réveils au cours de la nuit: utiliser des techniques de relaxation, éviter l'alcool, le café et les repas lourds le soir, etc. En cas de problèmes persistants de troubles du sommeil, les traitements psychologiques et comportementaux ont souvent de bons résultats. Dans des cas graves ou chroniques de troubles du sommeil, la prescription de médicaments peut être nécessaire. Celle-ci doit cependant avoir lieu avec les mesures d'accompagnement nécessaires (voir [Si vous prenez des benzodiazépines...](#)). En cas de problèmes persistants, il est recommandé de consulter un médecin du sommeil.

Des mesures psychologiques ou comportementales sont aussi très souvent efficaces en cas d'anxiété. Lorsqu'un traitement médicamenteux est nécessaire, des anti-dépresseurs peuvent être indiqués sous certaines conditions.

Si vous prenez des benzodiazépines...

Si des [benzodiazépines](#)* sont prescrites, cela ne devrait être fait qu'après un examen médical et un diagnostic minutieux. Parlez à votre médecin des avantages et des inconvénients de ce médicament, d'autres médicaments et de traitements alternatifs. Si des benzodiazépines sont prescrites, un plan de traitement doit être instauré, qui comprend également une stratégie pour en arrêter la prise. Ce n'est que dans très peu de situations qu'un traitement à long terme est indiqué.

Les benzodiazépines doivent être prescrites à la dose efficace la plus faible et sur la durée la plus courte possible. Un traitement ne devrait pas durer plus de 4 semaines et si c'est le cas, seulement après un examen approfondi des avantages et des inconvénients. Pour certains problèmes, les benzodiazépines peuvent s'avérer nécessaires. Cependant, en règle générale, les inconvénients l'emportent sur les avantages en cas de prise à long terme.

* Les médicaments analogues (zolpidem et zopiclon) sont toujours aussi inclus.

Symptômes de sevrage et arrêt de la prise

Même en prenant des doses thérapeutiques, des effets dits de rebond sont possibles lorsque la prise de [benzodiazépines](#)* est interrompue ou réduite. Il s'agit de symptômes de sevrage ressemblant aux symptômes initiaux (anxiété, troubles du sommeil, etc.). Beaucoup de patientes et patients pensent qu'il s'agit des symptômes connus de la maladie. Cela peut entraîner le désir de recommencer à prendre le médicament.

Plus la prise de benzodiazépines a été longue et plus les doses élevées, plus les symptômes de sevrage peuvent être prononcés. Outre l'anxiété et les problèmes de sommeil, d'autres symptômes de sevrage sont possibles: agitation, sensibilité accrue à la lumière et au bruit, troubles sensoriels des nerfs (p. ex. picotements), crampes et contractions musculaires, troubles du sommeil, vertiges, états de confusion, etc. Une interruption soudaine du médicament peut également entraîner des convulsions.

Une interruption de la prise de benzodiazépines peut être dangereuse et doit être discutée avec un médecin. Si la prise a duré moins de quatre semaines, une interruption est la plupart du temps possible sans réduction progressive de la dose. Si le médicament a été pris plus longtemps, les symptômes de sevrage peuvent être plus graves. En réduisant la dose de manière continue, on peut soulager ou même faire disparaître les symptômes. De plus, on peut recourir à un soutien psychothérapeutique (et le cas échéant à d'autres médicaments) pour faciliter une interruption de la prise des benzodiazépines.

Vous trouverez davantage d'informations sur les offres d'aide et de soutien sous la rubrique [Aide](#).

* Les médicaments analogues (zolpidem, zopiclon) sont toujours aussi inclus.

Dépendance et addiction

Une dépendance (physique et psychique) aux [benzodiazépines](#)*, dans le sens que la personne s'habitue aux effets et ressent des conséquences négatives en cas de réduction de la dose, peut aussi survenir pour les dosages prescrits par le médecin. Une telle dépendance se fait en particulier ressentir avec un [effet rebond](#), c'est-à-dire des symptômes de sevrage ressemblant aux symptômes du trouble initial.

Une dépendance aux benzodiazépines, se manifestant par exemple par une forte envie de prendre le médicament et d'en augmenter la dose ainsi que par de gros efforts pour se procurer le médicament (plusieurs lieux de prescription ou lieux de prescription variables), est beaucoup plus rare. Les personnes ayant une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance ont un risque plus élevé de développer un problème semblable avec les benzodiazépines.

Vous trouverez plus d'informations sur les offres d'aide et de soutien en cas de problématique addictive sous la rubrique [Aide](#).

* Les médicaments analogues (zolpidem, zopiclon) sont toujours aussi inclus.

Où trouver de l'aide?

Les [services de consultation locaux](#) pour les questions liées à l'alcool ou à d'autres addictions constituent un premier point de contact. Les spécialistes vous aideront avec compétence et de manière confidentielle. Ils répondront à vos questions au sujet de la consommation d'alcool et de drogues en relation avec l'âge, analyseront avec vous votre situation et vous aideront à décider des prochaines étapes à suivre. De nombreux services spécialisés proposent également un soutien thérapeutique et offrent des programmes de consommation contrôlée d'alcool.

Les médecins de famille constituent également un point de contact important. Ils doivent en particulier être consultés si les questions sur la consommation de médicaments sont au premier plan, si de l'alcool est consommé simultanément à des médicaments ou si des problèmes de santé apparaissent.

De nombreuses personnes concernées et leurs proches trouvent également du soutien dans les groupes d'entraide ([Adresses des groupes](#)). Les sites Internet proposant une [aide en ligne](#), constituent un option supplémentaire, si l'on préfère garder son anonymat et contacter des professionnel-le-s sur Internet.

Une aide près de chez vous

Vous trouverez dans la [base de données indexaddictions.ch](#) les adresses des services spécialisés dans les addictions, des structures thérapeutiques, des logements accompagnés ainsi que des groupes d'entraide. Vous pouvez chercher des offres d'aide au moyen de la liste d'adresses ou sur la carte de la Suisse en choisissant le canton et le code postal.

Aide en ligne

Vous sentez-vous mal à l'aise de discuter de votre problème d'addiction en tête à tête avec un spécialiste ou un médecin? Le service spécialisé le plus proche est-il trop éloigné de chez vous? Avec la consultation en ligne, vous pouvez discuter anonymement de vos problèmes avec des professionnel-le-s.

Le portail suisse SafeZone.ch offre des consultations en ligne professionnelles, anonymes et gratuites sur les problèmes d'alcool et d'autres dépendances. Des tests d'auto-évaluation et des instruments d'entraide vous aideront à faire le point sur votre consommation et les risques que vous courez. Certains de ces outils vous permettent de tenir un journal en ligne de votre consommation, afin de vous sensibiliser à votre comportement de consommation et aux risques encourus.

Liens vers les tests d'auto-évaluation et les outils en ligne

- [Consultation en ligne SafeZone.ch](#)
- [Tests d'auto-évaluation SafeZone.ch](#)
- [Programme d'aide MyDrinkControl](#)
- [Site Internet: L'alcool... un problème pour moi?](#)
- [Tests d'auto-évaluation des services de prévention des addictions de Zurich \(en allemand\)](#)
- [Programme d'aide «drink less» \(en allemand\)](#)
- [Programme d'aide Weniger Trinken \(en allemand\)](#)
- [Entraide sur Internet \(en allemand\)](#)

Prise en charge à long terme

Les personnes âgées ayant des problèmes de dépendance qui souffrent également de troubles physiques ou psychiatriques ne peuvent souvent plus faire face eux-mêmes à leur vie quotidienne. Cela s'explique par des restrictions de mobilité, mais aussi par un risque accru d'accidents, de chutes ou de médication incorrecte. Dès que les services de soins à domicile atteignent leurs limites ou s'ils ne sont pas acceptés par les patients, la question de l'EMS se pose pour les patients et leurs proches. Lors du choix d'une institution appropriée, il faut tenir compte à la fois des besoins des personnes concernées et de la position et des offres proposées par les EMS en question.

L'attitude envers la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements résidentiels pour les personnes âgées varie. En principe, la question se pose de savoir si un traitement approprié de la dépendance est possible et si la consommation dans l'établissement ou une approche ouverte à la dépendance est tolérée. Nous vous recommandons de vous informer à l'avance au sujet d'une éventuelle admission dans l'EMS et de discuter avec la direction des possibilités et de la façon dont les besoins des personnes concernées peuvent être satisfaits.

L'offre existante de prise en charge se compose essentiellement de deux types en Suisse: d'une part, des structures spécialisées spécifiquement destinées aux personnes âgées dépendantes et, d'autre part, l'intégration des personnes concernées dans les structures de prise en charge médicale ou d'aide aux personnes âgées. Le premier groupe comprend, par exemple, Sonnenburg, une structure de logement accompagné pour les adultes ayant des problèmes de dépendance. Le deuxième groupe comprend entre autres Pflëgmuri, un EMS qui accueille également des personnes dépendantes à l'alcool.

Afin de garantir une prise en charge optimale aux personnes souffrant d'une dépendance de longue date à des substances psychoactives illégales, une collaboration pragmatique entre les institutions de l'aide dans les addictions avec les institutions de soins de santé primaires et/ou pour les personnes âgées est nécessaire. Jusqu'à présent, de tels modèles de soins restent des cas isolés en Suisse. La collaboration entre le KODA, le centre de remise contrôlée de drogues de Berne et la maison de retraite Solina prouve que cela est possible. Ces deux organisations travaillent main dans la main pour fournir des soins à long terme aux personnes dépendantes

en EMS, en leur permettant de bénéficier de la remise contrôlée d'héroïne dans l'établissement.

55+: AIDE

Adresses des services spécialisés

Dans la base de données Indexaddictions.ch, vous trouverez les adresses des services spécialisés, des structures thérapeutiques, des logements accompagnés ainsi que des offres d'entraide pour les personnes âgées et leurs proches.

Lien: indexaddictions.ch

Informations complémentaires

Brochures et sites Internet

- Brochure [Alcool et médicaments en vieillissant](#) (Addiction Suisse, ZFPS)
- Dépliant [Alcool et âge](#) (Addiction Suisse, ZFPS)
- Flyer [Interactions entre alcool et médicaments](#) (ZFPS, Addiction Suisse, en allemand)
- Brochure [Mieux gérer la prise de médicaments](#) (akzent, en allemand)
- Brochure [Les opioïdes comme antidouleurs](#) (ZFPS, en allemand)
- Dépliant [Somnifères et calmants. Eviter la dépendance](#) (ZFPS, en allemand)
- Site Internet [Consommationalcool.ch](#) d'Addiction Suisse
- Fiche thématique de l'Office fédéral de la santé publique sur [L'alcool et les personnes âgées](#)
- Dossier Infoset sur les [Seniors](#)
- Dossier thématique de CURAVIVA [Addiction et vieillesse](#)
- Répertoire des offres d'aide dans les addictions sur [Indexaddictions.ch](#)