

Quand les seniors se réfugient dans l'alcool à l'âge de la retraite

ADDICTION Des ruptures et des pertes liées à l'avancée en âge tels que le vide laissé par la fin d'une activité professionnelle, le décès d'un conjoint, l'isolement, peuvent être associées à une augmentation de la consommation d'alcool.

Joëlle Anzévui

Les chiffres sont éloquentes: sur les 7,5% des personnes âgées (de 65 à 79 ans) dépendantes à l'alcool, un tiers d'entre elles a basculé dans une addiction lors du passage à la retraite. «Et personne n'est à l'abri car l'addiction est un phénomène bio-psychosocial», note d'emblée Thomas Urben, directeur d'Addiction Valais. «La personne ne développe pas une addiction du jour au lendemain, en particulier pour l'alcool. Il s'agit d'un processus qui fait que la personne va passer d'une consommation dite problématique à une addiction.» Plusieurs facteurs d'ordre biologique, psychologique et social expliquent ce phénomène. «La vulnérabilité, le degré de résilience ainsi que la sensibilité aux facteurs de stress varient d'un individu à l'autre. Nous baignons en outre dans une société occidentale addictogène caractérisée par une consommation élevée de psychotropes: des médicaments prescrits, du tabac et de l'alcool.» D'autres paramètres entrent également en ligne de compte, dont l'influence de l'environnement et du contexte de la consommation sur nos comportements. «La retraite peut par exemple être vécue comme une libération pour les seniors qui avaient trouvé dans l'alcool une béquille leur permettant de tenir le coup sur le marché du travail, dans un contexte de productivité qui les mettait en souffrance. En outre, selon qu'une consommation sera festive et sociabilisante ou plutôt de l'ordre de l'automédication, les répercussions ne seront pas les mêmes.» Comme nous l'explique Thomas Urben, l'addiction à l'alcool reste clairement un tabou, renforcé, qui plus est, par la tendance des personnes âgées comme des soignants, à banaliser des consommations élevées d'alcool. S'y rajoutent des croyances

L'ALCOOL ET LES SENIORS: COMMENT SORTIR DE L'IMPASSE?



CRITÈRES D'UNE ADDICTION À L'ALCOOL

- Perte du contrôle de sa consommation
- Organisation de sa vie en fonction de son addiction
- Poursuite du comportement malgré des conséquences négatives



CONSULTATIONS

- Entretiens individuels de personnes et/ou de proches
- Accueil non-jugeant par un professionnel en addictions
- Rendez-vous ambulatoires gratuits et confidentiels
- Accompagnement individualisé



CONTACTS ADDICTION VALAIS

Centres de conseil et d'accompagnement

- Monthey 024 472 51 20
- Martigny 027 723 60 66
- Sion 027 327 27 00
- Sierre 027 456 22 77
- Viège 027 948 49 00

Ou par mail sur le site



«PLUS LES PERSONNES VONT ANTICIPER ET STRUCTURER LEUR RETRAITE, MOINS ELLES SERONT VULNÉRABLES.»

THOMAS URBEN

erronées telles que: «laissez-les en paix, ils sont trop vieux» ou «l'alcool peut avoir des effets bénéfiques au niveau cardiovasculaire».

L'alcool, est-ce si anodin?

Ne dit-on pas effectivement qu'un verre de vin par jour, c'est bon pour le cœur? «Il existe de nombreuses idées reçues autour des questions d'alcool, notamment sur les bienfaits que pourrait représenter la consommation.

Nous encourageons les personnes à marquer deux jours sans consommation par semaine, pour évaluer leur rapport à la substance.» De plus, comme le relève notre intervenant, les personnes avançant en âge sont plus sensibles aux effets de l'alcool. En vieillissant, le métabolisme se modifie: les réserves en eau dans le corps diminuent, l'alcoolémie sera donc plus élevée et le taux d'alcool dans le sang baissera plus lentement. «L'alcool agit sur de nombreux organes. Il peut être responsable de cancers notamment à l'œsophage, la gorge, le palais, le foie, la langue.» Les abus d'alcool peuvent aussi être la cause de chutes et blessures, de troubles cognitifs, du comportement et de confusion mentale, pouvant affecter sérieusement l'autonomie de la personne. «Les interactions néfastes entre l'alcool et la prise quotidienne de médicaments tels que des somnifères et tranquillisants amplifient encore ce risque.»

Comment sortir du déni?

Les problèmes d'alcool affectent non seulement les seniors consommateurs, mais également leur environnement social et familial. Le dialogue entre les enfants et leurs parents sur ce terrain se révèle délicat. «Dans nos centres, nous accueillons souvent des proches en quête de solutions mais rarement des seniors, de leur propre initiative. Ces derniers ne viennent généralement que sur l'injonction d'un enfant, d'un conjoint ou d'un médecin.» Il faut malheureusement parfois une grave chute lors d'une consommation excessive, des valeurs hépatiques inquiétantes relevées lors d'une hospitalisation ou un check-up chez le médecin généraliste pour que les seniors sortent du déni et acceptent l'idée d'une démarche thérapeutique. «Nous leur proposons un accompagnement spécialisé, qui consiste à travailler sur des objectifs permettant à la personne de retrouver du contrôle par rapport à sa conduite addictive. L'intervention est adaptée en fonction des besoins et des ressources de l'individu. Dans ce type d'accompagnement, l'ensemble du réseau de la personne est intégré. Et ce parcours peut prendre du temps!» ●

EN BREF

Table ronde sur l'endométriose

Le vendredi 22 mars 2024, à la salle communale de Martigny à 19 heures, aura lieu une table ronde ouverte à tous, sur le thème «La prise en charge de l'endométriose au travers des thérapies manuelles» (ostéopathie et physiothérapie), en présence de physiothérapeutes, d'ostéopathes, d'un médecin et d'une patiente. La table ronde sera suivie d'une agape.

Entrée libre.

Plus d'informations: contact@petitsrubans.ch. ●



Journées des schizophrénies

Créée par des proches de personnes souffrant d'une schizophrénie ou d'un trouble bipolaire, l'association Synapsespoir propose le 21 mars à 19 heures à la salle Notre-Dame des Champs à Martigny, une conférence: «Partenaires dans la prévention et la gestion de la crise» animée par Pascale Ferrari et Caroline Suter. Ainsi qu'un rendez-vous «questions/réponses» le lendemain dès 8 heures, sur son stand au marché de Sion. Contact: info@synapsespoir.ch. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

