

11%

des seniors de plus de 65 ans en Valais ont une consommation d'alcool chronique à risque



**ALCOOL ET SENIORS** Avec l'âge, le corps élimine moins bien l'alcool. Les personnes âgées devraient donc adapter leur consommation pour préserver leur santé.

# Pour que l'alcool reste un plaisir

LYSIANE FELLAY

Boire un verre de vin rouge en mangeant, partager une bière entre amis en jouant au jass de temps en temps... L'alcool fait partie des petits plaisirs de la vie. Des plaisirs auxquels il ne faut pas forcément renoncer avec l'âge. Il faut pourtant prendre conscience qu'à partir de la cinquantaine, le corps subit quelques changements qui modifient ses réactions à l'alcool. Le pourcentage d'eau dans l'organisme dimi-

«Le risque de chute augmente lorsque l'on consomme trop d'alcool.»



**DR JEAN-BERNARD DAEPPEN**  
MÉDECIN-CHEF  
DU SERVICE  
D'ALCOOLOGIE  
AU CHUV

nue. L'alcool absorbé est moins dilué et son effet plus prononcé. La consommation d'alcool peut ainsi provoquer des dommages physiologiques plus rapidement. La dépendance peut s'installer plus vite.

Les seniors devraient donc adapter leur consommation à la baisse par rapport aux recommandations nutritionnelles pour un adulte en bonne santé. La proposition actuelle d'Addiction Suisse est de ne pas boire plus de deux boissons standards par jour pour les hommes et pas plus d'une pour les femmes. Leur corps contient moins d'eau, ce qui les rend plus sensibles. Une boisson standard correspond, par exemple, à 2,5 dl de bière ou 1 dl de vin, ou 2 cl de spiritueux.

## Des facteurs déclenchants

A côté de ces changements physiologiques, l'âge peut amener son lot de soucis ou de bouleversements. Il y a d'abord le passage de la vie active à la retraite, considéré comme une période critique. «En

**QUELQUES RÈGLES À RESPECTER...**

**Connaître ses limites et consommer raisonnablement**  
**Se fixer des journées sans alcool**  
**Veiller à s'hydrater suffisamment en buvant de l'eau**  
**S'informer sur la compatibilité ou non des médicaments avec l'alcool auprès du médecin ou du pharmacien**

Valais, un tiers des seniors dépendants le sont devenus après avoir pris leur retraite», précise Ulrich Gerber, directeur du pôle prestations et développement chez Addiction Valais. De même, l'âge avançant, certaines personnes se retrouvent confrontées au départ des enfants, à des problèmes de santé ou à la perte de leur conjoint. Enfin, la solitude et l'ennui peuvent aussi peser sur le quotidien.

«Ces événements peuvent pousser un senior à boire plus d'alcool. Cette consommation excessive vient s'ajouter aux problèmes dus au vieillissement. Les troubles de l'équilibre, les problèmes de vue peuvent s'aggraver. Le risque de chute augmente également», note le Dr Jean-Bernard Daepfen, chef du Service d'alcoologie au CHUV à Lausanne. Une fracture peut signifier une perte de mobi-

lité et potentiellement une perte d'autonomie. «Il existe d'autres conséquences indirectes. L'alcool est particulièrement calorique, par exemple. Les personnes âgées se nourrissent donc moins. Elles peuvent souffrir de carences, perdre du poids», continue le médecin.

## Un tabou

Bien souvent, l'alcoolisme est caché. Il s'accompagne d'un sen-

timent de honte. «La consommation excessive reste un tabou. Un tabou difficile à briser», relève Sophie Cottagnoud, intervenante en prévention chez Addiction Valais. Pourtant, on l'a dit, l'abus d'alcool a des conséquences néfastes sur la santé. Sophie Cottagnoud invite donc les proches d'une personne dépendante à briser le silence: «Il faut en parler avec la personne et la motiver à s'en sortir.» Les professionnels pourront proposer des pistes adaptées à chacun. «C'est important de maintenir des liens sociaux. La personne âgée peut s'organiser des activités et des sorties pour rythmer sa semaine. Elle continuera ainsi à avoir des objectifs dans la vie et ne se retrouvera pas noyée dans la solitude», termine Ulrich Gerber. ●

## SEMAINE NATIONALE ALCOOL DIX JOURS POUR DIALOGUER AUTOUR DE L'ALCOOL

La semaine alcool a lieu dès aujourd'hui et se poursuivra jusqu'au 21 mai en Valais. Elle propose à la population de dialoguer autour de cette thématique. Plusieurs événements sont prévus dans le canton. Un spectacle de rue intitulé «Happy Hour Show» est organisé vendredi 12 mai à 18 h 30 à la place Tübingen à Monthey par le Service jeunesse de la ville et les travailleurs sociaux hors murs notamment. Deux jeunes acrobates israéliens

défieront les lois de la gravité en se tenant sur une main sur un minibar, par exemple.

Du côté de l'Hôpital du Valais, des petites expositions informatives sur la consommation d'alcool seront mises sur pied dans les différents sites du Valais romand et du Haut-Valais. Enfin, des informations seront diffusées sur les écrans des cars postaux ou encore dans certaines pharmacies. ● Plus d'infos: [www.alcool-facts.ch](http://www.alcool-facts.ch)

## ALCOOL ET MÉDICAMENTS

### Un cocktail explosif

De nombreux seniors prennent simultanément plusieurs médicaments. En les mélangeant à l'alcool, le résultat peut être nocif pour la santé. L'alcool peut renforcer, diminuer ou modifier l'effet de certains médicaments. «Les tranquillisants (les benzodiazépines) additionnés à l'alcool peuvent renforcer l'effet sédatif ou alors accentuer la perte de mémoire», explique le Dr Jean-Bernard Daepfen, chef du Service d'alcoologie au CHUV à Lausanne. Les risques de chute augmentent également. De même, les comprimés contre la démence, les traitements pour le diabète, les hypotenseurs, etc., ne font pas bon ménage avec les boissons alcoolisées... Enfin, le risque n'est pas non plus nul pour les médicaments en vente libre, comme les aspirines, par exemple.

La personne à qui le médecin a ordonné un traitement devrait toujours s'informer auprès de lui ou de son pharmacien. Il pourra lui dire si sa consommation d'alcool est compatible ou non avec son traitement et, si oui, en quelle quantité. ● LF



Vendredi 12 mai, l'émission «L'antidote - La migraine» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Besoin d'aide ou envie d'aider:  
[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)  
Des brochures destinées aux personnes âgées et à leurs proches:  
[www.addictionsuisse.ch/personnes-agees/](http://www.addictionsuisse.ch/personnes-agees/)

## TIQUES

### Se protéger pour réduire le risque de piqûres

Les tiques font leur retour avec l'arrivée des beaux jours. Chaque année, on recense quelque 10 000 cas de piqûres de tiques en Suisse. Ces acariens peuvent transmettre deux maladies à l'homme: la borréliose qui se soigne avec un traitement antibiotique ou la méningo-encéphalite verno-estivale. Un vaccin permet de se protéger contre cette maladie. Pour éviter l'intrus, il existe quelques règles à suivre... Il vaut mieux éviter de se promener trop près des broussailles en forêt ou au jardin. Pour les sorties, il faut privilégier des

vêtements fermés de couleur claire pour repérer plus facilement l'intrus. Il existe également des sprays répulsifs pour tenir l'ennemi à distance. Après une sortie en forêt, il faudrait examiner sa peau. Si une tique s'est invitée sur la peau, il faut la retirer dès que possible à l'aide d'une pince à épiler. La plaie doit être désinfectée puis surveillée les jours et semaines à venir. En cas de doutes ou de symptômes (rougeur autour de la piqûre, symptômes grippaux, fièvre, maux de tête) mieux vaut consulter un médecin. ●

## RAYON UV

### Attention au soleil de printemps

Le soleil du printemps est puissant et la peau est particulièrement sensible aux rayons UVA et UVB. Par temps couvert, 80% du rayonnement solaire atteint encore la surface de la terre. Mieux vaut donc rester prudent et protéger sa peau. La Ligue contre le cancer recommande

de porter un chapeau et des lunettes de soleil ainsi que des vêtements couvrants. Il faut utiliser de la crème solaire et privilégier les endroits à l'ombre. Enfin, sachez que les lésions cutanées provoquées par les rayons UV sont la première cause à l'origine des cancers de la peau. ●

