

SÉNIORS 7,5% des 65 à 79 ans ont une consommation d'alcool problématique. Si le sujet reste souvent tabou, il est pourtant essentiel d'en parler.

Le moment de la retraite est une étape charnière. Le rythme de vie change. La vie sociale est chamboulée. Cette période amène son lot de questions et demande certains aménagements. «Cette transition est importante. Il est nécessaire de la préparer au maximum. En anticipant, la personne va prendre ses marques et pouvoir prévoir de faire des activités qui lui plaisent. Il faut savoir que 7,5% des personnes âgées de 65 à 79 ans ont une consommation problématique. Parmi ces 7,5%, un tiers a développé cette consommation problématique à l'âge de la retraite», note Thomas Urben, responsable du secteur ambulatoire à Addiction Valais. C'est l'occasion de sensibiliser la population alors que se déroule actuellement la Semaine nationale alcool. Pro Senectute Valais propose d'ailleurs des cours pour planifier sa retraite. Si le virage de la retraite est mal négocié et, qu'avec le temps, viennent s'ajouter des difficultés comme la maladie, la solitude ou la perte d'êtres chers, la si-

Quelques symptômes de la dépendance à l'alcool

- Ne plus pouvoir se passer d'alcool
- Ne plus contrôler sa consommation
- Augmenter les quantités consommées
- Développer des symptômes de manque si on arrête ou réduit sa consommation



Quand l'alcool devient un refuge pour les séniors

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH** / PHOTOS DR



“Il y a beaucoup plus de problèmes d'alcool chez les séniors que ce que l'on peut imaginer.”

FABIEN LOTTEFIER,
CHEF DE CENTRE DU CMS
DE L'ENTREMONT

tuation peut devenir problématique. Pour certaines personnes, l'alcool va devenir un refuge. Refuge qui peut se transformer en piège avec le temps. L'alcool prend toujours

plus de place et il devient difficile de s'en passer. Il faut savoir qu'avec l'âge, le métabolisme se modifie. Passé la cinquantaine, la quantité d'eau contenue dans le corps diminue et la quantité de graisse augmente. L'alcool absorbé est moins dilué et son effet est donc plus prononcé. De même, les cellules hépatiques qui dégradent l'alcool fonctionnent moins bien.

Dépister

Socialement, l'alcool a plutôt la cote. «On n'a encore vu personne payer une tournée de jus d'orange. De même, c'est assez mal vu si on ne prend pas l'apéro. C'est d'autant plus

ancré dans les vallées latérales», observe Fabien Lottefier, chef de centre du CMS de l'Entremont. La consommation devient parfois excessive, ou alors chronique. La dépendance à l'alcool met mal à l'aise. Bien souvent, la société préfère ne pas voir ou ignorer. Le sujet reste tabou. «Il y a beaucoup plus de problèmes d'alcool chez les séniors que ce que l'on peut imaginer», note Fabien Lottefier. Bien souvent, l'entourage ne veut pas, n'ose pas réagir ou ne sait pas comment s'y prendre. «Nous recevons souvent des proches de personnes dépendantes à l'alcool. Nous les accompagnons et leur propo-

sons des solutions. Elles ont un rôle fondamental à jouer», explique Thomas Urben. L'essentiel reste d'en parler. «En général, c'est ce que tout le monde attend. C'est plus facile de laisser les soignants (personnel du CMS, médecin, Addiction Valais) aborder le sujet avec la personne concernée. Au sein de la famille, il y a souvent beaucoup d'émotions, de la colère, ou encore de la culpabilité. Cela rend la discussion difficile. Pour le personnel soignant, c'est un problème de santé comme un autre. Nous sommes formés pour dépister ces situations et nous avons les outils pour en parler», souligne Fabien Lottefier. Le personnel du CMS est en contact régulier avec les séniors. Il vient apporter son aide pour le ménage, pour les courses, de l'accompagnement et, bien évidemment, pour les soins. «Nous passons du temps avec les patients et nous pouvons identifier leurs difficultés», continue Fabien Lottefier.

Sortir du déni

Dans un premier temps, la personne est dans le déni. «Là, nous lui soumettons nos obser-

vations et conseils pour la pousser à en sortir», continue-t-il. Cette phase peut prendre du temps. La personne sera accompagnée pas à pas par le personnel soignant, par le médecin, par Addiction Valais, selon les besoins. «C'est important de solliciter les professionnels, d'échanger avec eux. Dans un deuxième temps, on pourra proposer des solutions adaptées à chacun», relève Thomas Urben. «Nous allons voir quel est le rapport à l'alcool, mais surtout mettre l'accent sur la qualité de vie. Pour les séniors, c'est important de garder leur autonomie, de voir grandir les petits-enfants, de garder des liens sociaux par exemple. Chaque personne doit trouver son équilibre. Dans certaines situations, nous allons travailler pour réduire la consommation, pour instaurer des jours sans alcool, par exemple. Dans d'autres, on travaillera sur l'abstinence. Chaque accompagnement ambulatoire est personnalisé. Il n'y a pas de solution toute faite», explique Thomas Urben rappelant que tout ce parcours peut prendre du temps. Plus d'infos: www.addictions-et-vieillessement.ch

Semaine nationale alcool

Oser doser

Les recommandations en matière de consommation d'alcool ont été revues à la baisse par l'Office fédéral de la santé publique. En 2019, une consommation à faible risque équivaut à un maximum de deux verres par jour pour un homme et un verre par jour pour une femme. La Semaine alcool met l'accent sur ces nouveaux repères à l'occasion de la Semaine nationale alcool qui se termine le 26 mai. Cette action mobilise les acteurs de la prévention au niveau national avec pour objectif d'encou-

rager la population à réfléchir sur sa consommation et d'oser doser. Les acteurs de la prévention conseillent également de marquer des temps de pause régulièrement. Si ces journées sans alcool sont difficiles voire impossibles à tenir, cela signifie probablement que la consommation est devenue problématique. Le site stop-alcool.ch propose un test en ligne pour évaluer sa consommation: www.stop-alcool.ch/evaluez-votre-consommation-en-savoir-plus

EN BREF

FORUM ADDICTIONS

Trois ans après, où en est-on?

Le CBD, le cannabis légal, a fait son arrivée sur le marché en 2016. Depuis, il est possible d'en acheter dans les kiosques, les supermarchés ou les magasins spécialisés. Où en est-on trois ans après? Cette question sera abordée lors du prochain Forum Addictions qui a lieu le mercredi 5 juin. Deux conférenciers viendront apporter leur éclairage. La Pr Barbara Broers, médecin responsable de l'unité des dépendances SMPR aux HUG, parlera de l'aspect médical. Est-ce que le CBD présente un intérêt pour soigner certaines pathologies? Luca Notari, chef de projet recherche à Addiction Suisse, présentera une analyse du marché en ligne et une



étude autour des usagers du CBD. Le Forum Addictions a lieu le 5 juin de 14 h à 16 h 30 à la salle de conférences de l'Association valaisane des entrepreneurs à Sion. Plus d'infos: www.addiction-valais.ch

CINÉMA

Pourquoi les femmes sont-elles si nombreuses à détester leur corps?

Taryn Brumfitt, mère de famille australienne, est partie à la rencontre de femmes à travers le monde pour leur poser cette question. Elle en a fait un film intitulé «Embrace». Son objectif est de montrer aux femmes qu'elles n'ont pas à se conformer à une silhouette universelle pour se sentir bien dans leur peau. Le film, sera projeté gratuitement et sans inscription au cinéma Casino de Martigny, le jeudi soir 23 mai à 17 h 45 et sera suivi d'une table ronde sur la thématique de l'image corporelle femme & homme.