

## Premier article

# Prise en charge du risque alcool chez la personne âgée : un enjeu de santé publique encore souvent méconnu !



### Les seniors, une population en pleine expansion démographique

Les personnes âgées constituent dans la population française le groupe dont la croissance est la plus rapide.

Aujourd'hui, 12,5 millions de personnes sont âgées de plus de 65 ans et elles devraient être plus de 22 millions

en 2050 (source INSEE).

Cette augmentation rapide de la population vieillissante mérite qu'on pose la question de la consommation d'alcool

chez les plus âgés et des différents risques pour leur état de santé

### Un problème méconnu qui mobilise peu

Les médias, les professionnels de santé, l'entourage... la société en général se sent souvent moins concernée par le risque alcool chez les personnes plus âgées. Il faut dire que cette consommation passe plus souvent inaperçue : alcoolisation au domicile plus volontiers solitaire, absence d'arrêt de travail, rareté des incidents sur la voie publique... Les conséquences d'une consommation excessive d'alcool sont essentiellement individuelles en termes de maladies, d'accidents traumatiques ou encore d'atteintes de la qualité de vie.

## 60. 80 ans... 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> âge ? Que signifie l'âge ?

**Le vieillissement est un phénomène complexe et multifactoriel.**

Il est hétérogène et peut varier considérablement d'un individu à un autre. C'est un processus lent et progressif, dépendant d'événements individuels et/ou collectifs, qui résulte de facteurs génétiques et environnementaux.

Tout est question d'état de santé à la fois biologique, psychologique et social.

## Généralités sur l'alcool De l'usage à la dépendance



Depuis la nuit des temps, les usages d'alcool sont rattachés à des notions morales : il existe le « bien boire », phénomène d'intégration, très bien perçu socialement et très répandu dans la population, chacun se situe dans une modération dont personne ne peut énoncer la teneur.

S'il n'existe pas de frontière nette entre une consommation à moindre risque et une consommation excessive, l'OMS définit les repères suivants

### Non usage

Absence de consommation d'alcool ou abstinence. 40% des aînés ne consomment jamais d'alcool (contre 10% en population générale). Cette différence de consommation serait liée aux effets plus rapides chez la personne âgée, aux décès précoces des consommateurs excessifs mais aussi à une diminution des occasions de consommation (en lien avec la réduction des liens sociaux ou la perte d'autonomie).

### Usage simple

La majorité des consommateurs d'alcool, y compris chez les personnes âgées, sont dans un usage simple d'alcool.

Pour une consommation à moindre risque et chez un adulte d'âge moyen, l'OMS conseille de ne pas dépasser :

3 verres standard/jour pour un homme

2 verres standard/jour pour une femme

4 verres standard par occasion

et respecter 1 jour par semaine sans alcool.

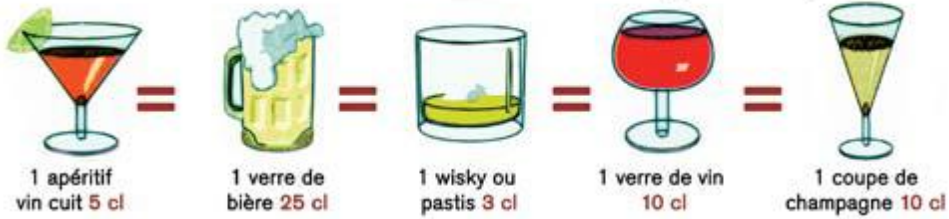
Cependant, avec l'avancée en âge et surtout en présence de problèmes de santé, de prise de médicaments ou d'une altération de l'état fonctionnel, de nombreux addictologues et gériatres conseillent de revoir ces seuils de consommation à la baisse :

Pas plus de 1 à 2 verres/jour

Jamais plus de 3 verres par occasion

Ces seuils sont à réduire en cas de prise de médicaments, de survenue d'une maladie, de conduite automobile, de réalisation de tâches sollicitant une bonne maîtrise psychomotrice

Un verre servi au café contient environ 10g d'alcool pur



**Attention** : les quantités présentées ci-dessus sont celles servies dans les bars, les restaurants... celles consommées à la maison sont générale

### Usage à risques

Toute consommation supérieure aux seuils définis ci-dessus mais qui n'a pas entraîné de conséquences dommageables au niveau de la santé physique, psychologique et/ou sociale (exemples : maladies, chutes, dépression, problèmes relationnels...).

### Usage nocif ou abus

L'usage nocif se caractérise par la poursuite des consommations excessives malgré l'existence d'un ou plusieurs dommages (pour soi, pour autrui) d'ordre médical, relationnel, social, sans qu'il y ait dépendance.

Après 65 ans, ce type de consommation touche 13 % des hommes et 8 % des femmes\*.

## A SUIVRE...

Dans le second article :

- **La dépendance**
- **Qu'est-ce que le déni ?**
- **Le déclic**