



ALCOOL ET SANTÉ

# L'ALCOOL ET LES PERSONNES ÂGÉES



# TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
L'alcool et les personnes âgées	2
La consommation chez les personnes âgées	3
Le dépistage des problèmes de consommation	5
La consommation abusive ou dangereuse	6
La recherche sur la consommation	8
Recommandations	8
Recommandations d'Éduc'alcool	9

ISBN 2-923548-14-0

ISBN 978-2-923548-14-2

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2006

# PRÉSENTATION

Ce n'est pas par hasard qu'Éduc'alcool publie cette brochure d'information sur la consommation d'alcool chez les personnes de plus de 65 ans. Avec le vieillissement de la population québécoise, il importe de traiter de ce sujet particulièrement sensible.

La génération des baby-boomers arrive aujourd'hui à l'âge de la retraite. Elle a des moyens financiers supérieurs à ceux de la génération qui l'a précédée. Elle a développé des habitudes de consommation d'alcool différentes. Elle entend profiter pleinement de ses loisirs et bien vivre cette période de la vie.

Avoir plus de moyens ne signifie pas avoir des moyens tout court. Cela ne signifie pas non plus être immunisé contre les problèmes liés à l'âge. L'augmentation de l'espérance de vie, si elle constitue en soi une excellente nouvelle, entraîne un fait incontournable : il y a de plus en plus de personnes qui sont de plus en plus âgées.

La relation des aînés à l'alcool doit donc être au cœur de nos préoccupations.

Toutefois, il n'est pas facile de donner des indications précises sur la surconsommation d'alcool chez les personnes du troisième âge, chaque personne ayant un profil différent. Les aînés eux-mêmes se doivent d'être vigilants, en plus de consulter et de se faire conseiller au besoin.

Puisque la consommation dangereuse est souvent décelée par une autre personne – un médecin, une infirmière, un membre de la famille ou un aidant naturel –, cette publication s'adresse autant aux aînés qu'à tous ceux qui les entourent. Ces derniers doivent en effet être attentifs aux personnes âgées qu'ils côtoient.

En guise de conclusion, tout en souhaitant que cette publication fasse œuvre utile, rappelons-nous qu'à tout âge, même et surtout après 65 ans, la modération a bien meilleur goût.

*Le conseil d'administration d'Éduc'alcool*



# L'ALCOOL ET LES PERSONNES ÂGÉES

La consommation d'alcool chez les jeunes est depuis longtemps un sujet préoccupant. Compte tenu du vieillissement de la population québécoise, la consommation chez les personnes âgées suscite à son tour un intérêt et une inquiétude croissants.

Jusque dans les années 1950, les personnes de plus de 65 ans ne représentaient que 5 % de la population. Aujourd'hui, cette proportion est de 14 % et devrait passer à 18 % en 2016, à 24 % en 2026 et à 30 % en 2051.

Cette augmentation entraînera une hausse de la demande pour les services sociaux et de santé, due notamment au nombre croissant de personnes âgées consommant de l'alcool et d'aînés avec des problèmes liés à la consommation d'alcool.

# LA CONSOMMATION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Les aînés ne constituent pas un groupe homogène. À l'instar de la population en général, la consommation chez les aînés varie en fonction de l'âge, du genre, du statut socioéconomique et d'autres paramètres démographiques.

Pour établir un portrait des pratiques de consommation d'alcool chez les personnes âgées, on utilise au Québec l'Enquête canadienne sur les toxicomanies<sup>1</sup> et l'Enquête québécoise sociale et de santé<sup>2</sup>. L'analyse de ces données permet de préciser le profil des plus gros buveurs.

Par contre, pour mesurer les effets du vieillissement sur la consommation d'alcool, il faudrait savoir si les modes de consommation des aînés se sont modifiés au cours de leur vie et connaître les changements survenus dans les pratiques de consommation d'une société donnée, à un moment donné.

Au Canada, de telles données sont rares. Statistique Canada dirige depuis 1994 l'Enquête canadienne sur la santé des populations, mais ces données ne sont pas publiques. On utilisera donc dans ce document des études similaires réalisées aux États-Unis et en Europe.

## En fonction de l'âge

Contrairement aux générations précédentes, les baby-boomers québécois ont grandi dans une culture de grande acceptation sociale de la consommation d'alcool. La proportion de personnes âgées consommant beaucoup et même trop d'alcool pourrait ainsi augmenter au cours des prochaines années.

Les pratiques de consommation varient dans le temps en fonction des normes sociales qui régissent ce qui est acceptable ou non en matière de consommation d'alcool. On observe en effet des changements de comportement selon les différentes générations et les différents groupes d'âge.



Habituellement, plus les personnes sont âgées, plus la proportion de buveurs et de consommateurs abusifs diminue. Par exemple, en 2005, 18 % des 55 à 64 ans disent avoir dépassé le seuil recommandé par les Directives de consommation d'alcool à faible risque<sup>3</sup>, alors que ce pourcentage baisse à 11 % chez les 65 à 74 ans. Depuis une quinzaine d'années cependant, la consommation d'alcool chez les personnes âgées au Québec a augmenté. En effet, en comparant les données de l'Enquête sociale et de santé 1998 à celles des enquêtes de 1987 et de 1992, on observe chez les plus de 65 ans une diminution du nombre d'abstinents – 36 % en 1987, 38 % en 1992 et 30 % en 1998 – et du nombre d'anciens buveurs – 13 % en 1987, 10 % en 1992 et 12 % en 1998.

On remarque dans ces mêmes études une augmentation du nombre de buveurs âgés – 52 % en 1987, 52 % en 1992 et 59 % en 1998. Par ailleurs, entre 1987 et 1998, le nombre moyen de consommations hebdomadaires est passé de 5,5 à 6,3 verres chez les hommes. Les femmes font exception, car elles ont réduit leur nombre moyen de consommations hebdomadaires de 2,5 à 2 verres.

<sup>1</sup> Adlaf, E.M., P. Begin et E. Sawka (éd.) (2005). *Canadian Addiction Survey (CAS). A national survey of Canadians' use of alcohol and other drugs. Prevalence of use and related harms. Detailed report*, Canadian Centre on Substance Abuse, Ottawa.

<sup>2</sup> Chevalier, S. et O. Lemoine (2000). « Consommation d'alcool », *Enquête sociale et de santé 1998*, 2<sup>e</sup> édition, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 4.

<sup>3</sup> Centre de toxicomanie et de santé mentale - CAMH.

Une étude américaine révèle que les générations qui présentent un taux élevé de consommation abusive durant leur jeunesse sont celles qui, plus tard, ont le plus grand nombre de problèmes dus à la consommation d'alcool.

### En fonction du genre

En ce qui a trait à la consommation abusive, 15,7 % des aînés québécois disent consommer plus de 14 verres par semaine alors que ce pourcentage est de 3,8 % chez les femmes âgées.

Par contre, entre 1987 et 1998, ce sont les femmes de 45 à 64 ans qui, au Québec, ont enregistré la plus forte augmentation du nombre moyen de verres consommés par occasion. La consommation des femmes âgées pourrait ainsi changer au cours des prochaines années.

### En fonction du statut socioéconomique

Les deux enquêtes mentionnées précédemment indiquent que les personnes les plus riches sont celles qui ont le plus haut niveau de consommation d'alcool. Les Canadiens ayant un revenu élevé sont significativement plus nombreux à déclarer avoir dépassé le seuil recommandé par les Directives de consommation d'alcool à faible risque, soit 24,7 % contre 22,3 % des personnes à revenu moyen et 20,5 % des personnes à revenu faible.

Au Québec, on observe une plus grande proportion de buveurs consommant plus de 14 verres par semaine chez ceux qui ont un revenu supérieur.

Il semble bien y avoir un lien entre le revenu élevé et la consommation d'alcool. On pourrait donc assister au cours des prochaines années à une hausse de la consommation d'alcool chez les personnes âgées, car les baby-boomers atteindront la soixantaine en ayant un revenu plus élevé que n'importe quelle autre génération.

### En fonction du statut matrimonial et de résidence

Les enquêtes déjà mentionnées contiennent des données sur les pratiques de consommation selon le statut matrimonial et les modalités de résidence. Malheureusement, ces données ne sont pas analysées en fonction des différents groupes d'âge. Il est donc impossible de tirer des conclusions sur la consommation des aînés québécois, qu'ils soient mariés, divorcés, veufs, vivant seuls ou non.



# LE DÉPISTAGE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION



Au Canada, de 11 % à 14 % des aînés dépassent le seuil recommandé par les Directives de consommation d'alcool à faible risque. En 2005, 2,8 % des personnes âgées disent avoir eu au moins un problème dû à leur consommation d'alcool.

Il en est de même aux États-Unis et en Europe où 15 % des hommes et 12 % des femmes du troisième âge boivent au-delà d'un seuil sécuritaire : de 2 % à 6 % boivent de façon abusive et de 1 % à 3 % souffrent des conséquences d'une consommation abusive.

Des études soutiennent que de 6 % à 11 % des personnes âgées admises à l'hôpital dans les pays développés montrent des signes d'alcoolisme.

Plusieurs experts pensent que le nombre des aînés ayant des problèmes d'alcool est probablement beaucoup plus élevé que ce qu'indiquent les recherches. Si on semble sous-estimer le nombre de problèmes liés à l'alcool pour tous les groupes d'âges, ce serait d'autant plus vrai pour les personnes âgées.

## **Difficile identification des problèmes de consommation**

Autant les membres de la famille et les amis que les spécialistes de la santé ont des difficultés à identifier les problèmes de consommation d'alcool chez les personnes âgées, car ils ont tendance à vouloir protéger la personne étant donné son âge.

Les conséquences d'une consommation abusive d'alcool – dégradation de l'état de santé, repli sur soi, pertes de mémoire, dépression, insomnie, chutes, problèmes de digestion, perte d'appétit et angoisses – sont parfois diagnostiquées comme étant les conséquences d'une maladie ou tout simplement du vieillissement.

## **Instruments de dépistage inadéquats**

On questionne la fiabilité des outils de dépistage généralement utilisés<sup>4</sup> pour identifier les problèmes d'alcool chez les aînés. En effet, ces outils tendent à mettre l'accent sur la consommation d'alcool actuelle alors que, chez les personnes âgées, il est essentiel d'avoir une idée précise de leur consommation d'alcool tout au long de leur vie.

<sup>4</sup> AUDIT et CAGE, par exemple.

# LA CONSOMMATION ABUSIVE OU DANGEREUSE

Certains évènements sociaux peuvent provoquer une consommation abusive d'alcool alors que des situations de vie spécifiques aux aînés peuvent causer une consommation dangereuse d'alcool. L'abus et la consommation dangereuse se différencient principalement par l'intention : alors que la consommation abusive est intentionnelle, la consommation dangereuse ne l'est pas.

On parle de consommation abusive lorsqu'une personne persiste à trop ou à mal consommer, même si elle sait que sa consommation peut avoir des impacts physiques, physiologiques ou sociaux indésirables.

Par contre, la consommation dangereuse est caractérisée par l'inattention et le manque d'information. Elle est facilement le lot des personnes âgées mal informées quant à leur vulnérabilité à l'alcool. Les solutions à la consommation dangereuse peuvent impliquer une autre personne que l'aîné, soit un médecin, une infirmière, un membre de la famille ou un aidant naturel.

## Les facteurs de risque de la consommation abusive

Si les enquêtes déjà mentionnées permettent d'identifier les facteurs associés à la consommation abusive, elles ne permettent pas de savoir pourquoi certaines personnes âgées boivent de façon abusive. Elles ne permettent pas non plus de distinguer les aînés qui ont ces problèmes depuis longtemps de ceux qui développent ces problèmes après l'âge de 60 ans.

On estime que, parmi les personnes âgées ayant un problème de consommation, un tiers l'a développé après l'âge de 60 ans, souvent à la suite de difficultés d'adaptation à des évènements sociaux difficiles.

Des changements sur les plans du travail, des relations familiales et de la santé peuvent entraîner des problèmes d'alcool chez les personnes âgées. Ces changements, le plus souvent liés à une perte, vont engendrer une douleur émotionnelle ou physique.

Des gens de tout âge vivent des pertes, mais, chez les personnes âgées, ces pertes sont souvent irréversibles et peuvent être cumulatives. La consommation d'alcool peut alors être perçue comme une compensation à ces pertes qui sont vécues comme un deuil ou un stress, avec un sentiment d'impuissance.

Pour la grande majorité des aînés, ces évènements n'entraînent pas de problèmes d'alcool et peuvent même contribuer à une réduction de la consommation, mais, pour d'autres, ils sont d'importants facteurs de risque de surconsommation.

### Retraite

Certains aînés accueillent la retraite avec grand plaisir, mais pour qui n'a jamais développé d'intérêts ou de réseau à l'extérieur du travail, la retraite devient synonyme de plusieurs pertes : la routine, les collègues, une activité à accomplir, un salaire, un sentiment d'utilité, etc. Le travail était ce qui, depuis longtemps, donnait un sens, un but et une structure à leur vie.

Ainsi, certains aînés commencent à boire de façon problématique en réaction aux pertes causées par la retraite. D'autres ne peuvent tout simplement pas s'ajuster à la perte de structure et boivent pour se désennuyer. D'autres encore participent à un nombre croissant d'activités sociales où l'alcool est très présent.



### Liens sociaux et familiaux

Les enfants quittent la maison, un conjoint ou des amis meurent, le cercle de liens se rétrécit. Les problèmes physiques limitent la mobilité des aînés.

Ces événements peuvent accentuer un sentiment d'isolement et de solitude qui devient intolérable. Contrairement aux plus jeunes qui s'initient souvent à l'alcool avec leurs amis, les personnes âgées boivent parce qu'elles se sentent seules.

Les aînés sont parfois dévastés par la perte d'un conjoint et consomment davantage qu'ils ne le devraient pour étouffer la peine liée au deuil.

### Santé

Perdre la santé peut créer du stress, en limitant la mobilité et en engendrant une image de soi négative. L'alcool peut alors être utilisé pour oublier la peine associée à cette perte de capacités physiques.

### Autres facteurs

D'autres facteurs peuvent expliquer pourquoi certains aînés, contrairement à d'autres, réagissent à certaines circonstances en augmentant leur consommation d'alcool. En voici quelques-uns :

- boire de l'alcool pour mieux s'adapter à des événements difficiles;
- ne pas connaître d'autres stratégies d'adaptation que l'alcool;
- ne pas avoir de réseaux sociaux;
- vivre seul, demeurer isolé;
- avoir eu dans le passé une consommation d'alcool problématique.

### Les facteurs de risque de la consommation dangereuse

Un important facteur de risque de la consommation dangereuse chez les personnes âgées – quasi exclusif d'ailleurs aux aînés – est la cooccurrence de la consommation d'alcool et de médicaments. Le processus normal de vieillissement implique aussi des changements physiologiques qui augmentent la vulnérabilité des personnes âgées à l'alcool et les rend plus susceptibles d'avoir une consommation dangereuse.

#### • Alcool et médicaments

Au Québec, au cours d'une année, 74 % des aînés prennent au moins un médicament d'ordonnance. La



polypharmacie est plutôt généralisée puisqu'en 1998, 52 % des aînés ont consommé régulièrement au moins 3 médicaments d'ordonnance et 20 %, au moins 5<sup>5</sup>.

La consommation d'alcool est contre-indiquée pour de nombreux médicaments. L'alcool peut faire augmenter l'effet sédatif des médicaments – tels que les benzodiazépines – et le risque de chutes. Le mélange d'alcool et de médicaments – notamment ceux contre l'épilepsie, l'hypertension et le rhume – peut causer de la somnolence et des étourdissements. Le mélange d'alcool et de médicaments pour soulager les rhumatismes, l'arthrite, la douleur, les infections et la dépression peut provoquer de graves problèmes physiques et psychologiques.

#### • Mauvaise communication

Un manque d'information, une fausse interprétation ou un mauvais usage de l'information sont d'importants facteurs de risque de la consommation dangereuse d'alcool, due à la cooccurrence de la consommation d'alcool et de médicaments.

Ces facteurs de risque sont principalement dus à des problèmes de communication entre patient et médecin. Les aînés peuvent cacher à leur médecin d'importantes

<sup>5</sup> Conseil des aînés (2005). *Avis sur l'utilisation optimale des médicaments par les aînés*, avis présenté à madame Carole Thériberge, ministre responsable de la Condition des aînés, et à monsieur Philippe Couillard, ministre de la Santé et des Services sociaux, Québec, 13 p.

informations, pensant que leurs problèmes sont le résultat normal du vieillissement. Ils prennent pour acquis qu'il n'existe pas de remède ou de traitement. Ils ne connaissent pas les causes liées à leurs symptômes ou bien, tout simplement, ils ne veulent pas embêter leur médecin.

On observe que, même si les aînés se présentent chez le médecin avec davantage de problèmes que les autres patients et prennent plus de temps à donner et à recevoir de l'information, la durée d'une consultation tend à diminuer chez les personnes âgées. Les médecins sont aussi portés à prescrire spontanément plus de médicaments aux aînés qu'à leurs patients plus jeunes.

#### • **Vulnérabilité physiologique**

On observe qu'en vieillissant, le pourcentage de gras dans l'organisme augmente alors que la quantité d'eau diminue. On observe aussi une réduction de l'efficacité des enzymes responsables de l'élimination de l'alcool par le métabolisme hépatique (alcool déshydrogénase).

Par conséquent, à quantités égales d'alcool consommé, les personnes âgées obtiennent une alcoolémie plus élevée que celle de leurs cadets.

Avec l'âge, des changements inévitables au niveau des reins, du foie, du système cardiovasculaire et du cerveau réduisent aussi l'efficacité du processus d'élimination et peuvent provoquer une augmentation de la sensibilité aux effets de l'alcool. Ces changements s'accroissent avec les années et les effets de la consommation d'alcool deviennent plus prononcés et durent plus longtemps.

## LA RECHERCHE SUR LA CONSOMMATION

De plus en plus de chercheurs s'intéressent à la consommation d'alcool chez les personnes âgées, particulièrement à la consommation d'alcool chez les aînés qui développent des problèmes après l'âge de 60 ans.

Des études portant sur les changements de vie ont permis d'identifier les événements sociaux susceptibles d'avoir un impact sur la consommation d'alcool chez les personnes âgées, mais il y a peu de données disponibles au Canada sur les effets du vieillissement sur la consommation d'alcool.

Les changements sociaux engendrant des pertes sont susceptibles de provoquer des problèmes de consommation, mais la relation entre les différents stress causés par ces pertes et les profils de consommation est encore mal expliquée.

Une importante distinction existe entre la consommation abusive et la consommation dangereuse d'alcool chez les personnes âgées. La vulnérabilité physiologique des aînés et l'incompatibilité entre l'alcool et les médicaments qu'ils peuvent prendre augmentent le risque qu'ils subissent les effets négatifs d'une surconsommation d'alcool.

## LES RECOMMANDATIONS

Avec le vieillissement de la population, on prévoit une augmentation éventuelle du nombre d'aînés ayant des problèmes d'alcool. En effet, les baby-boomers – qui approchent de la soixantaine – sont des gens financièrement plus aisés que les générations qui les ont précédés et ont grandi dans une société permissive face à l'alcool. Ces deux facteurs contribuent à augmenter le nombre de problèmes liés à la surconsommation d'alcool chez les personnes âgées.

Il est donc essentiel de mettre les aînés en garde contre la consommation abusive et dangereuse d'alcool, surtout ceux dont les pratiques de consommation peuvent mettre à risque leur santé physique et psychologique de manière non intentionnelle.



## RECOMMANDATIONS D'ÉDUC'ALCOOL

Certaines associations étrangères ont formulé des recommandations spécifiques pour les personnes âgées en matière de consommation d'alcool. Ainsi, l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme indique qu'avec les années, les hommes en bonne santé ne devraient pas boire plus de deux verres standard d'alcool par jour et les femmes, pas plus d'un verre standard.

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme considère que, chez les plus de 65 ans, la consommation d'alcool abusive est définie à partir de 7 verres standard ou plus par semaine et de 3 verres standard ou plus par événement social.

Il en est de même aux États-Unis où le National Institute on Alcohol and Alcoholism recommande aux personnes âgées, tant aux hommes qu'aux femmes, de ne pas consommer plus d'un verre standard d'alcool par jour.

Au Canada, on s'interroge sur la pertinence de formuler des recommandations spécifiques pour les personnes âgées. Après analyse, des chercheurs ont conclu qu'il n'était pas nécessaire de proposer aux personnes âgées une autre définition de la consommation modérée d'alcool que celle proposée à la population en général. L'âge est une caractéristique parmi d'autres – tout comme l'état de santé et l'usage de médicaments. C'est davantage sur la base des caractéristiques individuelles que des restrictions quant à la consommation d'alcool devraient être faites.

La surconsommation d'alcool est source de souffrance, peu importe l'âge. Vouloir préserver la dignité et le bien-être d'une personne âgée, c'est se préoccuper d'un éventuel problème lié à l'alcool plutôt que de l'ignorer.

### Être sur ses gardes

Parce que le changement des proportions des masses liquide et grasseuse ainsi que le ralentissement du métabolisme des personnes âgées provoquent une alcoolémie plus élevée à quantités d'alcool égales et à poids égaux, **Éduc'alcool recommande aux personnes de plus de 65 ans d'être attentives aux effets de l'alcool sur leur organisme et de réduire leur consommation en conséquence.**

### Les médicaments et l'alcool

Parce que la polypharmacie est courante chez les personnes âgées et que les interactions entre l'alcool et les médicaments sont fréquentes, **Éduc'alcool recommande aux personnes de plus de 65 ans, lors de l'acquisition de tout médicament d'ordonnance, de se renseigner systématiquement auprès d'un médecin ou d'un pharmacien sur les interactions et les incompatibilités possibles entre ce médicament et la consommation d'alcool.**

### L'entourage des aînés

Parce que les personnes âgées constituent un groupe fortement à risque de consommer de l'alcool de façon dangereuse – de manière non intentionnelle – et qu'un tel problème peut se cacher sous des symptômes généralement attribués au vieillissement, **Éduc'alcool recommande que l'entourage – famille, proches, amis, médecins et professionnels de la santé – des personnes de plus de 65 ans soit informé, vigilant et soucieux d'intervenir.**





*La modération a bien meilleur goût.*

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

**Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651)** Courriel : [info@educalcool.qc.ca](mailto:info@educalcool.qc.ca)

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.