



ALCOOL ET SANTÉ

# L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS



# TABLE DES MATIÈRES

Présentation	3
L'alcool et les aînés	4
La consommation des aînés	5
Le dépistage des problèmes de consommation des aînés	7
La consommation abusive ou dangereuse des aînés	8
La recherche sur la consommation des aînés	10
Des niveaux inférieurs de consommation pour les aînés	11
Recommandations d'Éduc'alcool	11

# PRÉSENTATION

Éduc'alcool publie cette brochure d'information sur la consommation d'alcool des aînés - soit des personnes de plus de 65 ans -, car avec le vieillissement de la population québécoise, il devient nécessaire d'aborder ce sujet particulièrement sensible.

Depuis quelques années déjà, arrivant par vagues successives, les baby-boomers jouissent d'une retraite bien méritée et bénéficient de moyens financiers souvent supérieurs à ceux de la génération précédente. Ils ont développé des habitudes de consommation d'alcool qui leur sont propres et entendent profiter pleinement de leurs loisirs. Ils veulent bien vivre cette période de leur vie.

Avoir plus de moyens ne signifie pas avoir les moyens de tout faire. Cela ne signifie pas non plus être immunisé contre les problèmes liés au vieillissement. Si l'augmentation de l'espérance de vie constitue en soi une excellente nouvelle, elle a pour conséquence incontournable qu'il y a de plus en plus de Québécois qui sont de plus en plus âgés.

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

C'est pourquoi nous formulons des recommandations générales relatives à la consommation d'alcool des personnes de plus de 65 ans, tout en invitant les aînés à être vigilants, en plus de consulter et de se faire conseiller au besoin car chaque personne a un passé et un profil socioéconomique, psychologique et physiologique différents.

Puisqu'une 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 eux-mêmes qu'à tous ceux qui les entourent. Ces derniers doivent en effet être attentifs aux personnes de plus de 65 ans 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.





## L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS

La consommation d'alcool des jeunes est depuis longtemps un sujet préoccupant. Compte tenu du vieillissement de la population québécoise, la consommation des aînés 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. En 2016, cette proportion est de 18 % et devrait passer à 24 % en 2026, puis à 30 % en 2051.

Cette augmentation entraînera une hausse des demandes qui seront adressées aux services sociaux et de santé, due notamment au nombre croissant d'aînés consommant de l'alcool ou ayant des problèmes liés à leur consommation d'alcool.

# LA CONSOMMATION DES AÎNÉS

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

## LA CONSOMMATION DES AÎNÉS VARIE EN FONCTION DE L'ÂGE

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.

Contrairement aux générations précédentes, les baby-boomers québécois ont grandi dans une culture de grande acceptation sociale de la consommation d'alcool. Dans un tel contexte, le nombre d'aînés consommant beaucoup et même trop d'alcool pourrait continuer à augmenter au cours des prochaines années.

Règle générale, le nombre de buveurs et de consommateurs abusifs diminue avec l'âge. Une enquête canadienne<sup>1</sup> précise que si 28,3 % des buveurs québécois âgés de 45 à 64 ans disent avoir dépassé les limites d'une consommation à faible risque, ils ne sont plus que 23,8 % au-delà de 65 ans. Un autre rapport<sup>2</sup> indique que 22,1 % des buveurs québécois âgés de 45 et 64 ans ont déclaré avoir bu cinq verres d'alcool – ou quatre pour les femmes –, en une même occasion, au moins une fois par mois, au cours de la dernière année, alors que le pourcentage baisse à moins de 9,4 % chez les aînés.

Cependant, il faut savoir que depuis une quinzaine d'années, la consommation d'alcool des aînés québécois augmente régulièrement. On observe en effet que le pourcentage d'abstinents chez les plus de 65 ans est passé de 31 % en 2001 à 24 % en 2014<sup>3</sup>.

D'autres études<sup>4</sup> concluent que le nombre moyen de verres consommés par un aîné, en une même occasion, est passé de 1,6 à 1,7 entre 2008 et 2013.



<sup>1</sup> Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2013-2014.

<sup>2</sup> INSPQ 2016.

<sup>3</sup> Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2000-2001 ; Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2013-2014.

<sup>4</sup> Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues de 2008; Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues de 2013.



## LA CONSOMMATION DES AÎNÉS VARIE EN FONCTION DU GENRE

Les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes à trop consommer d'alcool. Par exemple, en ce qui a trait à la consommation abusive, 9,9 % des aînés québécois disent avoir consommé plus de 5 verres en une même occasion, au moins une fois par mois, au cours de la dernière année, alors que seulement 4,5 % des femmes de plus de 65 ans auraient consommé plus de 4 verres dans la même situation.

Ces dernières années, ce sont par ailleurs les femmes qui, au Québec, ont le plus augmenté leur consommation d'alcool. Le pourcentage de femmes âgées entre 45 et 54 ans qui ont eu une consommation mensuelle excessive est passé de 10 % à 15 % entre 2008 et 2012, alors que dans la même tranche d'âge, le pourcentage de celles qui ont eu une consommation hebdomadaire excessive a quintuplé, passant de 1 % à 5 %.

La consommation des aînées pourrait ainsi changer au cours des prochaines années.



## LA CONSOMMATION DES AÎNÉS VARIE EN FONCTION DU STATUT SOCIOÉCONOMIQUE

Selon certaines sources récentes<sup>5</sup>, les plus nantis de la société sont ceux qui affichent le plus haut niveau de consommation d'alcool. Au Québec, le nombre de personnes dépassant au moins une des limites d'une consommation à faible risque augmente en fonction du revenu. La proportion est de 22,2 % chez les buveurs qui ont le plus faible revenu et de 34,9 % chez ceux qui ont le revenu le plus élevé<sup>6</sup>.

Il semble bien y avoir une corrélation entre un 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 aînés, car en comparaison avec les générations qui les précèdent, les baby-boomers qui ont aujourd'hui entre 50 et 70 ans sont financièrement à l'aise.

## LA CONSOMMATION DES AÎNÉS VARIE EN FONCTION DU STATUT MATRIMONIAL ET DE LA RÉSIDENCE

Plusieurs enquêtes contiennent des données sur les pratiques de consommation selon le statut matrimonial et les modalités de résidence, mais 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, qu'ils habitent la ville, la campagne ou la région.



<sup>5</sup> Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2013-2014.

<sup>6</sup> INSPQ 2016.

# LE DÉPISTAGE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION DES ÂÎNÉS



Au Québec, les plus récentes données indiquent que 18,9 % des personnes de 65 ans et plus ont dépassé au moins une des limites d'une consommation à faible risque. Autrement dit, un aîné sur cinq a soit dépassé la limite de consommation quotidienne, soit dépassé la limite hebdomadaire ou bien n'a pas suivi la recommandation de s'abstenir de boire de l'alcool deux jours par semaine.

Une étude de 2012<sup>7</sup> soutient que 0,6 % des Canadiens de plus de 65 ans ont présenté des signes d'abus ou de dépendance à l'alcool au cours des 12 mois précédant l'enquête.

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 dans tous les groupes d'âges, ce serait d'autant plus vrai chez les aînés.

## IDENTIFICATION DIFFICILE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION

Autant les membres de la famille, les amis ou les spécialistes de la santé ont des difficultés à identifier les problèmes de consommation d'alcool des aînés, car ils ont tendance à vouloir protéger la personne compte-tenu de son âge.

Les contrecoups 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 angoisse – sont parfois diagnostiquées comme étant les conséquences d'une autre maladie ou tout simplement, comme du vieillissement normal.

## INSTRUMENTS DE DÉPISTAGE INADÉQUATS

Les instruments de dépistage semblent mettre trop d'emphasis sur les répercussions sociales, occupationnelles et légales qui touchent généralement les plus jeunes consommateurs et pas assez sur les impacts sur la santé des aînés qui consomment ou encore sur leurs activités sociales.

La fiabilité des outils de dépistage généralement utilisés<sup>8</sup> pour identifier les problèmes d'alcool des aînés est aussi remise en question. En effet, ces outils tendent à mettre l'accent sur leur consommation d'alcool actuelle alors qu'il serait essentiel d'avoir une idée précise de leur consommation d'alcool tout au long de leur vie.

<sup>7</sup> ESCC-Santé mentale 2012.

<sup>8</sup> AUDIT et CAGE, par exemple.

# LA CONSOMMATION ABUSIVE OU DANGEREUSE DES ÂÎNÉS

Certaines activités sociales spécifiques aux aînés peuvent provoquer chez eux une consommation abusive d'alcool et des changements dans la vie de ceux-ci peuvent causer une consommation dangereuse d'alcool. L'abus et la consommation dangereuse se différencient principalement par l'intention, car si 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 indésirables physiques, physiologiques ou sociaux.

Par contre, la consommation dangereuse est caractérisée par l'inattention et le manque d'information. Elle est facilement le lot des aînés mal informés quant à leur vulnérabilité à l'alcool. Les solutions d'aide à la consommation dangereuse impliquent le plus souvent une autre personne que l'aîné lui-même, soit un médecin, une infirmière, un membre de la famille ou un aidant naturel.

## LES FACTEURS DE RISQUE D'UNE CONSOMMATION ABUSIVE

Si les enquêtes déjà mentionnées permettent d'identifier les facteurs associés à la consommation abusive, elles ne permettent pas de connaître les raisons qui poussent certains aînés à boire de cette façon ; elles ne permettent pas non plus de distinguer les aînés qui ont ces problèmes depuis longtemps, de ceux qui les ont développés après l'âge de 65 ans.

Parmi les aînés présentant un problème de consommation, un tiers l'aurait développé après l'âge de 65 ans, souvent parce que ces personnes éprouvent de la difficulté à s'adapter aux modifications majeures de leur contexte social.

Des changements qui ont eu lieu au travail, dans les relations familiales ou dans leur état de santé peuvent entraîner des problèmes d'alcool chez les aînés. Ces changements, le plus souvent liés à une perte, engendrent une douleur émotionnelle ou physique.

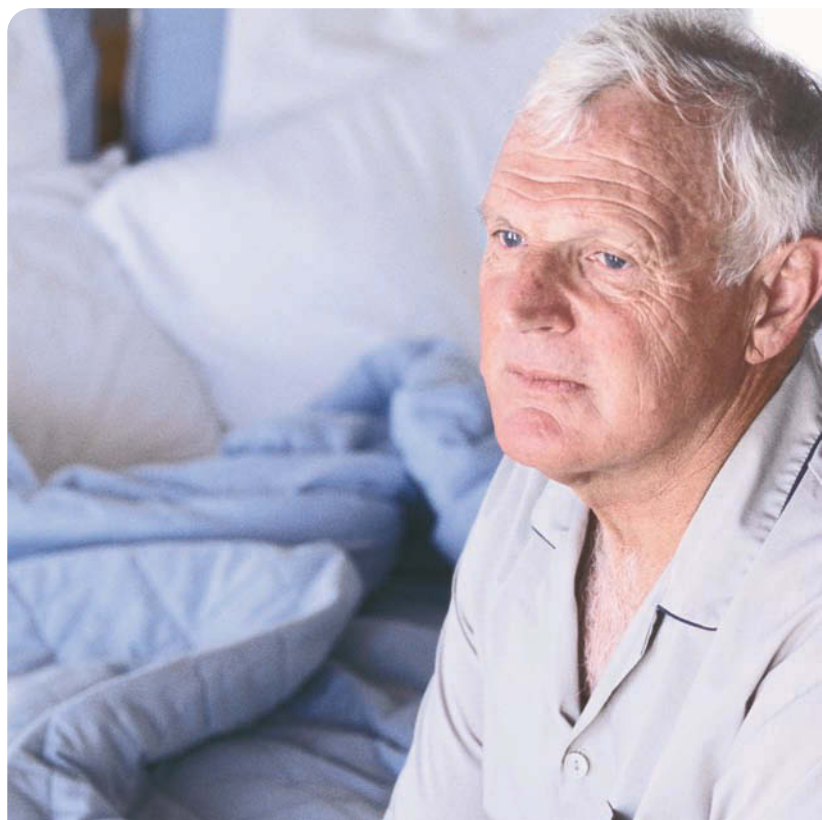
Des gens de tout âge vivent des situations difficiles, mais chez les aînés, ces pertes sont souvent irréversibles et peuvent s'avérer cumulatives. La consommation d'alcool devient alors une compensation à ce qu'ils ressentent comme un deuil ou un stress, doublé d'un sentiment d'impuissance.

Pour la grande majorité des aînés, ces événements 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

La plupart des aînés accueillent le moment de la retraite avec grand plaisir, mais pour ceux qui n'ont jamais développé de champs d'intérêts autres que leur emploi ni de réseau amical à l'extérieur de leur travail, la retraite engendre plusieurs pertes, telles la routine, les collègues, une activité à accomplir, un salaire ou un sentiment d'utilité. Depuis longtemps, le travail était ce qui donnait un sens, un but et une structure à leur vie.

Certains aînés commencent ainsi à boire de façon problématique en réaction aux pertes causées par la retraite. D'autres ne s'habituent tout simplement pas à l'absence d'une vie structurée et boivent pour se désennuyer. D'autres encore participent à un grand nombre d'activités récréatives ou sociales où l'alcool est souvent très présent.





## Liens sociaux et familiaux

En vieillissant, les aînés voient leurs enfants quitter la maison, leur conjoint ou leurs amis mourir et le cercle de leurs liens affectifs se rétrécir. De plus, des problèmes de santé physique peuvent limiter leur mobilité, ce qui risque d'accentuer leur sensation déjà intolérable d'isolement et de solitude. Contrairement aux plus jeunes qui sont souvent initiés à l'alcool par leurs amis, les aînés peuvent boire parce qu'ils se sentent seuls.

Parfois dévastés par la perte de leur conjoint, les aînés consomment davantage qu'ils ne le devraient pour étouffer leur peine liée au deuil.

## Santé

Avoir des problèmes de santé peut créer du stress, limiter la mobilité et engendrer une image de soi négative. Un aîné peut alors consommer davantage pour oublier la peine associée à ses pertes de capacité physique.

Certains aînés vivent avec de sérieuses douleurs chroniques et utilisent parfois l'alcool pour atténuer leurs maux physiques.

## Autres facteurs

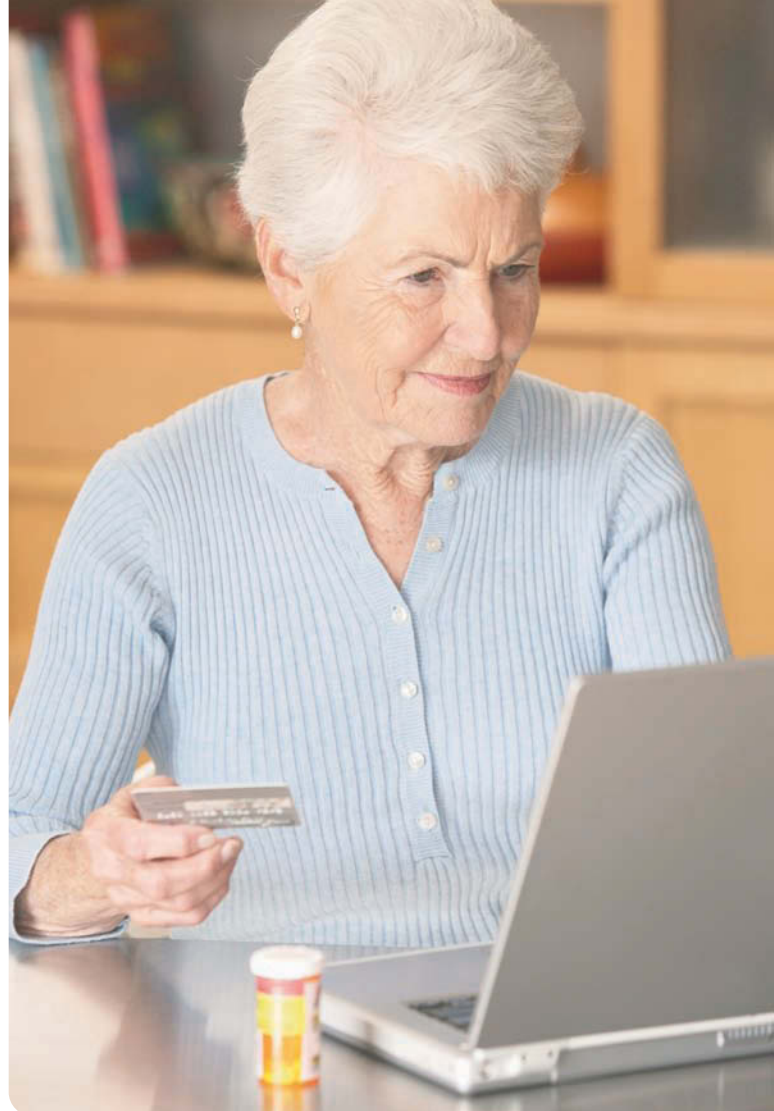
Plusieurs facteurs peuvent aussi expliquer pourquoi certains aînés, contrairement à d'autres, réagissent à des circonstances difficiles en augmentant leur consommation d'alcool, tels :

- s'adapter à des événements sociaux douloureux ;
- ne pas connaître d'autres stratégies d'adaptation ;
- ne pas avoir de réseaux sociaux ;
- vivre seul ou demeurer isolé ;
- avoir eu dans le passé une consommation d'alcool problématique.

## LES FACTEURS DE RISQUE D'UNE CONSOMMATION DANGEREUSE

Un important facteur de risque d'une consommation dangereuse chez les aînés est la cooccurrence de la consommation d'alcool et de la prise de médicaments.

Le processus normal de vieillissement implique des changements physiologiques qui augmentent la vulnérabilité des aînés à l'alcool et les rend plus susceptibles d'adopter une consommation dangereuse.



## • Alcool et médicaments

Au Québec, 80 % des aînés prennent au moins un médicament d'ordonnance par an et la polypharmacie est généralisée. En 2011, les aînés consommaient en moyenne plus de 5,5 médicaments prescrits<sup>9</sup>, sur une base régulière ou permanente, et en 2013, 60 % des aînés en prenaient au moins 3.

La consommation d'alcool est contre-indiquée lors de la prise de nombreux médicaments. L'alcool peut amplifier l'effet sédatif de certains médicaments – tels les benzodiazépines – et augmenter 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. La consommation d'alcool combinée à la prise 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 d'une consommation dangereuse, due à la cooccurrence de la consommation d'alcool et de la prise de médicaments.

<sup>9</sup> Commission à la santé et au bien-être Québec, [http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2014/Medicaments/CSBE\\_Medicaments\\_EtatSituation\\_2e.pdf](http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2014/Medicaments/CSBE_Medicaments_EtatSituation_2e.pdf) (Tableau 4.1. Page 171) page consultée le 18 juillet 2016.



Ces facteurs de risque existent principalement à cause des problèmes de communication entre patient et médecin. Les aînés peuvent cacher à leur médecin d'importantes informations, croyant que leurs problèmes ne sont que le résultat normal du vieillissement. Ils prennent pour acquis qu'il n'existe ni remède ni traitement à leurs malaises. Ils ne connaissent pas les raisons de leurs symptômes ou bien, tout simplement, ils ne veulent pas « embêter » leur médecin.

Même si les aînés se présentent chez le médecin avec plus de problèmes que les autres malades et prennent plus de temps à donner et à recevoir de l'information, la durée de leur consultation demeure plus courte. De plus, les médecins sont aussi spontanément portés à prescrire plus de médicaments aux aînés qu'aux patients plus jeunes.

### • **Vulnérabilité physiologique**

En vieillissant, le pourcentage de gras contenu dans l'organisme augmente et la quantité d'eau diminue, alors que s'amenuise l'efficacité des enzymes responsables de l'élimination de l'alcool par le métabolisme hépatique, soit l'alcool déshydrogénase.

Par conséquent, à quantités égales d'alcool consommé, les aînés 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 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 avec le temps et durent plus longtemps.

## LA RECHERCHE SUR LA CONSOMMATION DES AÎNÉS

De plus en plus de chercheurs s'intéressent à la consommation d'alcool des aînés et plus particulièrement à celle des aînés qui développent des problèmes de consommation après l'âge de 60 ans.

Des études portant sur les changements sociaux et de vie ont permis d'identifier les événements susceptibles d'avoir une incidence sur la consommation d'alcool des aînés, mais il y a peu de données disponibles au Canada sur les effets du vieillissement sur la consommation d'alcool.

Les modifications sociales 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.

Il faut bien distinguer la différence entre une consommation dangereuse d'alcool et une consommation abusive. Chez cette dernière, ce sont la vulnérabilité physiologique des aînés et l'incompatibilité entre la consommation d'alcool et la prise de médicaments qui augmentent la possibilité de subir les effets négatifs d'une surconsommation d'alcool.

## DES NIVEAUX INFÉRIEURS DE CONSOMMATION POUR LES ÂÎNÉS

Avec le vieillissement de la population, on peut s'attendre à éventuellement constater une croissance du nombre d'âînés présentant des problèmes d'alcool. En effet, les baby-boomers sont des gens financièrement à l'aise, qui ont en outre grandi dans une société permissive face à l'alcool, ce qui pourrait contribuer à augmenter le nombre de personnes de 65 ans et plus ayant des problèmes liés à la surconsommation d'alcool.

Il est donc essentiel de mettre les âînés 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.

Au Canada, on formule des recommandations sur la surconsommation spécifiquement pour les âînés. Les niveaux canadiens d'une consommation d'alcool à faible risque - stipulant clairement que les limites supérieures occasionnelles de 3 verres pour les femmes et de 4 verres pour les hommes - ne s'appliquent plus aux personnes de 65 ans et plus. Les âînés devraient limiter leur consommation quotidienne à 2 verres pour les femmes et à 3 verres pour les hommes, alors que les limites hebdomadaires devraient être de 10 verres pour les femmes et 15 verres pour les hommes, incluant au moins un et préférablement deux jours d'abstinence par semaine.

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 accepter de se préoccuper d'un éventuel problème lié à l'alcool plutôt que de l'ignorer.

## RECOMMANDATIONS D'ÉDUC'ALCOOL

### Être sur ses gardes

Parce qu'un changement dans les proportions des masses corporelles liquide et grasseuse ainsi qu'un ralentissement du métabolisme provoquent chez les âînés une alcoolémie plus élevée, à quantités d'alcool égales et à poids égaux, Éduc'alcool recommande aux personnes de plus de 65 ans de limiter **leur consommation quotidienne d'alcool à 2 verres pour les femmes et à 3 verres pour les hommes et de s'abstenir de boire de l'alcool deux jours par semaine.**

### Les médicaments et l'alcool

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

### L'entourage des âînés

Parce que les âînés 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 normal, Éduc'alcool recommande que **l'entourage des personnes de plus de 65 ans - famille, proches, amis, médecins et professionnels de la santé - 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 [educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca)

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.