

# LE MAG SANTÉ

LE SAVIEZ-VOUS?



**SENIORS** 26% des personnes âgées de plus de 65 ans boivent tous les jours.

## Alcool, tremblements et confusions

CHRISTELLE MAGAROTTO

«Des gens dont l'attitude aurait pu incommoder les autres pensionnaires, par exemple, ou des incontinences après une sortie au village?» Anne Terretaz, ancienne infirmière-chef du foyer Soeur Louise Bron à Fully, réfléchit. «En plus de treize ans de carrière en EMS, je me souviens de deux ou trois cas d'alcoolisme lourd, tout au plus.»

«Les addictions tardives se soignent bien.»



**CORINE KIBORA**  
PORTE-PAROLE  
D'ADDICTION SUISSE

Selon les chiffres d'Addiction Valais, 4% des plus de 65 ans seraient dépendants à l'alcool, dont 20% vivraient actuellement en maison de retraite. Les deux tiers de ces personnes portent cette problématique depuis longtemps. «Souvent ils sont morts avant d'arriver chez nous», commente une autre infirmière interrogée\*.

Philippe Vouillamoz, directeur du secteur Aide et Prévention d'Addiction Valais, nuance ce constat. «Les soins médicaux se sont beaucoup améliorés dans les trente dernières années.» L'approche des addictions a également évolué. «On cherche à ce que les dépendants chroniques puissent vivre dans les meilleures conditions socio-sanitaires possibles.» Résultat: leur présence augmente parmi les seniors.

### Baby-boom de dépendants

«Et leur nombre croîtra encore proportionnellement dans les prochaines années avec l'arrivée à la retraite des baby-boomers», appuie Corine Kibora, porte-parole d'Addiction Suisse. Il vaut la peine d'être attentif à leur situa-

### 4 CONSEILS POUR ÉVITER LES PROBLÈMES

1 Consommer au maximum deux verres standards d'alcool pour les hommes et un pour les femmes, cinq jours par semaine. Dès 65 ans, au maximum un verre, pour les hommes comme pour les femmes.

2 S'adresser à son médecin ou à son pharmacien si l'on consomme de l'alcool en même temps que des médicaments.

3 Se fixer des jours sans boisson pour éviter l'accoutumance.

4 Participer à des activités afin de rompre la solitude. L'isolement est l'un des principaux facteurs à risque pour les plus de 65 ans.



source: www.pro-seneclute.ch

tion. «Le confort de vie des personnes dépendantes depuis longtemps peut toujours être amélioré.» Et si l'addiction est au contraire tardive – soit un tiers des cas – «elle se soigne bien».

Une intervention de quelques mois (thérapie, information, parfois médication) donne souvent des résultats prometteurs, assure-t-elle. La détection précoce est donc primordiale. «Le personnel des maisons de retraite, comme tout acteur travaillant au contact du troisième âge, doit être formé à repérer les indices de l'excès.» L'entourage aussi peut se montrer vigilant.

A la quantité d'alcool consommé tout d'abord: au-delà de deux «déci» de vin pour les hommes, et d'un «déci» pour les femmes, de plus de 65 ans, plus de cinq jours par semaine, on entre dans une zone de risque. A l'attitude ensuite: «Il y a bien un à deux résidents par an qui développent des stratégies pour se procurer plus de boissons. On retrouve de temps à autre une bouteille cachée dans le fond d'un placard, par exemple», illustre Anne Terretaz, infirmière.

### Viellir ne fait pas tout

Pertes de mémoire ou d'appétit, insomnies, tremblements,

etc., sont également à prendre en considération. «Ces signes sont souvent assimilés aux symptômes de maladies, ou au vieillissement naturel. Ils peuvent cependant découler de la consommation d'alcool», relève le responsable du secteur d'Aide et de Prévention.

«A 55 ans, la quantité d'eau dans notre organisme diminue», explique-t-il. A absorption égale, l'alcoolémie est donc supérieure chez les personnes d'âge mûr que chez les plus jeunes. Et elles sont d'autant fragilisées, que la consommation de médicaments tend à augmenter avec l'âge. En premier lieu, parce

### Les jeux d'argent peuvent nuire aux personnes âgées. Particulièrement?

Il n'y a pas vraiment d'études réalisées en Suisse qui le démontreraient, mais les milieux de l'addiction considèrent que la population âgée est particulièrement exposée à la problématique des jeux d'argent. Olivier Simon, responsable du Centre du jeu excessif, du Service de psychiatrie du Chuv, à Lausanne, précise: «Si on se rend aux heures ouvrables dans des lieux de jeux, casino ou café-restaurant, on distingue en effet un certain nombre de seniors. C'est une tranche d'âge où l'on a plus de perspectives de revenu et souvent de petites rentes. De façon générale, les personnes à faible revenu constituent une population à risque pour tous types d'addictions. Le fait de disposer d'un petit capital peut en outre permettre de passer entre les mailles des contrôles prévus par les casinos car les personnes disposent d'argent sur leur compte, contrairement à des personnes plus jeunes, endettées ou aux poursuites. Or, pour une personne retraitée, la baisse de capital peut être bien plus dommageable qu'un endettement chez une personne jeune. Il est donc indispensable de développer une prévention mieux ciblée pour ce public.»

renseigner auprès de son médecin ou de son pharmacien», recommande la porte-parole. Aussi parce que certains traitements favorisent l'apparition d'addictions. C'est le cas des benzodiazépines, qui créent une forte dépendance, comme par exemple le Seresta, le Stilnox, ou encore le Lexotanil. Mais également de certains médicaments contre la maladie de Parkinson, qui favorisent les comportements excessifs, notamment face aux jeux d'argent.

«Le passage à la retraite est un moment délicat dans une vie», réagit Philippe Vouillamoz. Le vieillissement engendre des douleurs physiques que certains seraient tentés de calmer avec l'excès de substances. Le psychique est mis à l'épreuve lui aussi. «Perte d'activité, ennui, deuils cumulés, perte de mobilité aussi, et isolement», énumère-t-il. 26% des personnes de plus de 65 ans consomment quotidiennement de l'alcool. Près de 30% à partir de 74 ans.<sup>2</sup>

«La prévalence à l'alcoolisme n'est pas significativement plus haute en Valais qu'ailleurs», précise Philippe Vouillamoz. De là à dire que l'influence culturelle n'a aucune incidence... A la table d'un bistrot martigneraise, un quadragénaire évoque son père, 70 ans, «qui picole». A l'heure du dessert, il commande son troisième ballon de blanc.

«La problématique de l'addiction, c'est aussi sa perception. Nous sommes face à un réel déni social», conclut l'expert. Selon des chiffres de 2011 publiés par le Monitorage suisse des addictions, 20% des hommes et des femmes auraient une relation problématique à l'alcool dans le pays. Soit près d'une personne sur cinq. De quoi noyer le poisson.

1. Baby-boom: augmentation brusque de la natalité en Europe dans les années qui suivirent directement la Seconde Guerre mondiale.  
2. Selon les derniers chiffres du Monitorage suisse des addictions

**INFO**  
Plus de renseignements sur:  
[www.addictions-et-veillessement.ch](http://www.addictions-et-veillessement.ch)  
Des brochures sur le sujet sur:  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)  
[www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch)

qu'on dort moins et moins bien.

«Coupler alcool et médicaments augmente les risques de chutes», commente Corine Kibora. «La boisson peut aussi accroître l'effet sédatif des anxiolytiques et des somnifères, par exemple.» Le mélange avec des médicaments contre l'épilepsie, l'hypertension ou encore le rhume, présente aussi des risques. Il peut provoquer somnolence et étourdissements, ainsi qu'être la cause d'accidents de la route.

### Connaître ses médicaments

«Avant de boire, alors qu'on prend un médicament, il faut toujours se

## EN BREF Cancer: le mariage plus fort que la chimio

Etre marié accroît jusqu'à 20% les chances de survie à un cancer, selon une étude américaine menée sur plus d'un million de malades. De nombreux travaux montrent déjà que l'adhésion au traitement est plus forte lorsque l'on est soutenu par un conjoint. «Ce

qui est très surprenant, c'est l'ampleur de l'effet», commente la D<sup>re</sup> Sarah Dauchy, présidente de la Société française de psycho-oncologie.

La survie est améliorée de 12 à 33% pour les dix cancers les plus fréquents. Et l'ampleur de l'effet dépasse même

celui de la chimiothérapie pour cinq cancers: la tête et le cou, la prostate, le sein, le colon et rectum, et l'oesophage. Une explication avancée par les chercheurs américains serait que les personnes mariées suivent plus rigoureusement leur traitement.

De plus, les malades ont 17% de risque en moins d'avoir un cancer à un stade avancé au moment de son diagnostic s'ils sont mariés. Il est donc possible que l'union conjugale favorise un dépistage plus précoce.

● LE FIGARO - RÉD.

## Sida - 50% d'enfants contaminés en moins

L'épidémie du sida continue de reculer. De façon d'autant plus spectaculaire chez les enfants, selon le dernier rapport d'ONUSIDA. 260 000 enfants auraient été contaminés l'an dernier contre 550 000 en 2001. Soit une baisse de 52% en un peu plus d'une décennie. Cette diminution s'explique grâce aux efforts mis en place par l'ONU pour rendre les trithérapies accessibles aux femmes séropositives enceintes. L'an dernier, les chances qu'une femme porteuse transmette le virus à son enfant étaient de 9% contre 31%. ●