

L'abus d'alcool des aînés reste un souci majeur

Dans une société qui boit moins, seule la consommation des seniors ne diminue pas. Elle présente de gros risques mais n'est pas simple à traiter. Explications et témoignages



Dépendance
Anne-Lise Delvaux et Marie Burnier (de g. à dr.), 63 et 69 ans, ont éprouvé le besoin de boire pour affronter des épreuves personnelles. FLORIAN CELLA

24 heures

Romarc Haddou

Alcool et vieillesse ne font pas bon ménage. C'est pourtant chez les seniors que la «consommation chronique problématique» est la plus élevée. En 2016, 7,1% des 65-74 ans étaient concernés, tout comme 5,8% des plus de 75 ans, indique la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA). À titre de comparaison, c'était 3,9% pour les 20-24 ans et 4,4% pour les 45-54 ans.

C'est un fait, la consommation chronique d'alcool augmente régulièrement avec les années et peut, dans certains cas, faire un bond significatif à l'âge de la retraite. «Globalement, notre société consomme de moins en moins d'alcool. La seule catégorie où ça ne diminue pas est celle des seniors», constate Jean-Félix Savary, secrétaire général du Groupement romand d'études des addictions. D'après plusieurs spécialistes, il est même possible que les chiffres soient sous-estimés. Parce que la détection des cas problématiques est parfois difficile et parce que le nombre d'études reste insuffisant.

Trop, c'est combien?

En fonction des enquêtes, les repères varient pour déterminer la quantité à risque. La FVA, elle, s'appuie sur le monitoring effectué par Addiction Suisse et basé sur les normes de l'Organisation mondiale de la santé. Le risque est jugé moyen dès 20 g d'alcool (environ 1,5 verre standard) par jour pour les femmes et dès 40 g d'alcool (environ 3 verres standards) pour les hommes. Il est jugé élevé dès 40 g quotidiens pour les femmes et dès 60 g pour les hommes.

Des causes multiples

Les spécialistes considèrent que

deux tiers des plus de 65 ans qui ont un problème avec l'alcool l'avaient déjà avant 50 ans (*voir les témoignages*). Pour ceux qui évoluent vers une consommation chronique, voire une dépendance à l'heure de la retraite, les causes sont plurielles.

«Cette transition vers la retraite peut être redoutable car elle suppose une réorganisation profonde de la vie ainsi qu'une perte relationnelle», souligne René Goy, directeur adjoint de Pro Seneclute Vaud. La perte d'êtres chers, l'isolement ainsi qu'une estime de soi malmenée peuvent amener les seniors à boire. «C'est aussi une population qui a vécu avec la culture du XXe siècle où l'alcool n'était pas vu comme un problème de santé et permettait d'affronter les difficultés de la vie», analyse Jean-Félix Savary.

«Il y a quelques dizaines d'années, il n'y avait pas l'éducation qui permet aujourd'hui de connaître le prix à payer, ajoute Franck Simond, directeur de la FVA. Cette population ne s'est jamais posé de vraies limites, c'est une génération hédoniste et il lui faut un vrai souci pour remettre ce modèle en cause. Dans nos consultations, on constate d'ailleurs que les jeunes adhèrent mieux au discours préventif.»

La thématique est restée longtemps taboue. Il a fallu que les baby-boomers arrivent à un âge avancé pour que la littérature s'intéresse vraiment à leurs problèmes d'alcool.

Des conséquences graves

«À cet âge-là, les risques somatiques sont importants, démarre Rose-Marie Notz, du secteur prévention de la FVA. De plus, le risque d'accidents augmente tandis que la qualité de vie peut fortement baisser. En vieillissant, le liquide organique dimi-

nue (le corps se dessèche), ainsi l'alcoolémie et la sensation d'ébriété sont plus élevées que pour un jeune à consommation équivalente.»

Aussi, là où les jeunes sont dans une logique d'excès ponctuels menant à des incidents, comme des bagarres, les aînés consomment de moins grandes quantités mais plus régulièrement. «De ce fait, les conséquences sont plutôt des maladies, somatiques mais aussi psychiques comme les troubles du sommeil ou la dépression, explique Jean-Bernard Daeppen, chef du service d'alcoologie au CHUV. Des maladies non spécifiques à l'alcool peuvent aussi être favorisées, comme la démence, le cancer du sein et du côlon. Sans compter qu'une consommation élevée limite les activités qui protègent la

7,1%

des 65-74 ans ont une consommation d'alcool chronique problématique

1,5

verre par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, c'est le seuil à partir duquel le risque est jugé moyen. À partir du double, il est jugé élevé

santé, telle que l'activité physique.» Et puis il y a le fameux cocktail alcool-médicaments. «L'un agit sur les effets de l'autre et réciproquement, c'est un mélange délétère, appuie Franck Simond. Mais au-delà des maladies chroniques dont on parle souvent, la vraie finalité peut être la mort.»

Une prise en charge difficile

Pour traiter, il faut d'abord détecter. Or, «une partie des symptômes peuvent se confondre avec ceux du vieillissement comme les pertes d'équilibre, les problèmes d'appétit ou l'anxiété», prévient Rose-Marie Notz. L'entourage peut aussi constituer un problème, les spécialistes expliquent qu'ils doivent parfois demander aux familles de ne plus apporter d'alcool à leurs proches en EMS. Là, il n'y a pas de réglementation cantonale et chaque structure définit ses propres règles.

«Et puis l'alcool est souvent considéré comme le dernier plaisir, c'est presque une offense d'en priver un senior, observe Franck Simond. C'est d'autant plus vrai dans des cantons comme le nôtre où la consommation est culturellement ancrée, voire soutenue politiquement.»

Comme les autres entités spécialisées, la FVA ne prône pas que l'abstinence mais aussi la régulation, et invite tous les consommateurs ainsi que leurs proches à prendre contact à la moindre inquiétude. «L'alcool est en vente libre, on ne peut donc pas être restrictif uniquement parce que la personne est âgée. Si vous forcez les gens, vous prenez le risque d'une rechute et ça devient mortellement dangereux. Il faut donc œuvrer sur les aspects sanitaires mais aussi culturels pour sauvegarder la santé et la qualité de vie», conclut Jean-Félix Savary.

Témoignages

«Le seul moyen légal de supporter les épreuves»

● Anne-Lise Delvaux, 63 ans:

«J'ai grandi dans un contexte alcoolisé. Mon grand-père paternel était par exemple dépendant. Je viens de Belgique. Lui buvait du genièvre après ses longues journées de travail. Ensuite j'ai compris que l'alcool avait un rôle social. Quand les gens veulent vous faire plaisir ou obtenir quelque chose, ils vous offrent à boire. Si vous refusez, ils trouvent ça anormal. Ce n'est pas une excuse mais un constat. En étant jeune je n'étais jamais la dernière à boire un verre mais j'ai vraiment basculé avec mon premier mari. Il me battait et je ne voyais pas le bénéfice qu'il y trouvait. À cette époque, l'alcool m'aidait à dormir. J'essayais de «m'euthanasier» avant que mon

mari ne rentre, ça m'évitait les baffes. Je consommais une bouteille de vin par jour et c'est toujours le cas aujourd'hui. Couplé avec du Rohypnol (un somnifère), vous êtes sûr de dormir. En fait, c'est le seul moyen légal de supporter les choses de la vie. Un jour, je me suis rendu compte que cette béquille était devenue néfaste, qu'elle prenait trop de place, mais j'avais déjà tout perdu. Aujourd'hui je ne vois plus l'intérêt de diminuer, j'ai bien vécu et je veux continuer à me faire plaisir. Si vous écoutez les conseils, vous arrêtez de manger salé, sucré et gras, vous arrêtez de fumer, de boire et de vous exposer au soleil. Vous attendez la fin dans un abri antiatomique.» **R.H.**

«La dépendance n'est pas un manque de courage»

● **Marie Burnier, 69 ans:** «J'ai bu jusqu'à 4 litres par jour. Je commençais à 6 h, je dormais deux heures l'après-midi pour récupérer puis je recommençais jusqu'au soir. Mon passé est fait de souffrances, notamment un viol incestueux, et je buvais pour m'anesthésier. Pendant cinq ans, j'ai eu une consommation importante, je ne mangeais plus et ne sortais plus, je me faisais livrer l'alcool à domicile. Et puis j'ai eu un déclic. Renaud Stachel, de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme, m'a montré le film «Le dernier pour la route» et j'ai pris conscience. Désormais, ma consommation est contrôlée. Elle se compte en verres, n'est pas quotidienne et je l'assume. Je bois volontiers avec ma

meilleure amie mais je n'en ai pas besoin tous les jours. Vous savez, c'est une maladie, pas un manque de courage. Moi, j'étais tombée malade, personne n'est responsable de ça, hormis mon viol. Tous les cabossés de la vie ont le droit d'avoir des faiblesses, il faut de l'amour, de l'empathie et de la résilience pour les guérir. Ça n'a rien à voir avec une quelconque morale. Il faut arrêter de regarder les gens comme des pestiférés. Dans ces moments, on sait qu'on se démolit, on se sent coupable et les jugements extérieurs aggravent cet état. Ils sont antithérapeutiques. J'en suis revenue mais je le dis pour mes frères et sœurs qui sont toujours en détresse.» **R.H.**