ALCOOLISME : LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT CHEZ LES SENIORS

À l’occasion de la semaine bleue Alcool info service rappelle que même quand on est âgé il existe des bénéfices à arrêter l’alcool.

Après de nombreuses années de consommation la tendance peut être de se dire « à quoi bon arrêter ». Pourtant les études scientifiques et l’expérience montrent que l’arrêt est bénéfique.

Améliorer sa santé

L’arrêt de l’alcool permet de limiter les risques de chute des personnes âgées. Les chutes sont la première cause d’hospitalisation des seniors et ont parfois des complications graves.

Le sevrage permet aussi de rendre aux traitements médicaux toute leur efficacité. Dans le même temps les seniors améliorent leurs apports nutritifs. L’alcool n’entre plus en compétition avec les médicaments ou l’absorption de la nourriture.

Contrairement aux idées reçues, l’alcool est la cause de troubles cardio-vasculaires. L’arrêt de l’alcool est bénéfique pour le cœur et le système cardio-vasculaire. .

Améliorer son état psychologique et cognitif

En arrêtant l’alcool, la personne âgée retrouve des facultés cognitives et un plus grand éveil intellectuel. La mémoire et la concentration s’améliorent, la confusion diminue. Certaines formes de démence sont également réversibles lorsqu’on arrête l’alcool.

Enfin, l’arrêt de l’alcool peut avoir un effet très positif sur la dépression et les troubles associés tels que le repli sur soi ou le fait de se négliger.

Un sevrage sous surveillance

Si ces bénéfices doivent inciter à faire un sevrage, celui-ci doit se faire sous surveillance médicale. Les fragilités liées à l’âge entraînent en effet une plus grande vulnérabilité aux symptômes provoqués par l’arrêt.

Le suivi médicalisé peut se faire en ambulatoire dans un Centre de soins d’accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou en milieu hospitalier dans un service spécialisé. Après le sevrage, si la personne âgée n’est pas autonome ou souffre de troubles spécifiques, elle peut être accueillie dans un Service de Soins de Suite et de Réadaptation en addictologie (SSR-A) où elle sera aidée à se réadapter à une vie sans alcool.

Articles en lien :

Le sevrage

L’aide spécialisée pour arrêter l’alcool