

Pourquoi faut-il boire moins d'alcool quand on avance en âge ?

Avec l'âge, l'organisme supporte moins bien l'alcool. Même pour des consommations considérées comme modérées, il existe des conséquences pour la santé.

L'alcoolémie est plus élevée que chez les personnes plus jeunes et elle baisse plus lentement. Ces alcoolémies élevées peuvent entraîner un état d'ivresse avec confusion mentale, chutes, troubles du comportement ou troubles cognitifs.

Aussi, si vous avez 65 ans ou plus, vous pouvez limiter les risques pour votre santé en suivant ces conseils :

Si vous êtes **consommateur quotidien d'alcool** :

- pas plus d'un verre par jour
- des jours sans consommation dans la semaine

Si vous êtes un **consommateur occasionnel** :

- pas plus de 2 verres par occasion
- pas plus de 7 verres dans la semaine
- au moins 2 jours sans consommation dans la semaine

Retrouvez ces informations ainsi que les risques spécifiques de la consommation d'alcool pour les personnes âgées et des conseils pour agir dans l'article « [Consommation d'alcool : avec l'âge, des risques accrus pour la santé](#) » du Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches.

Si vous êtes en difficulté avec l'alcool ou avez des questions, appelez Alcool info service : 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

Article en lien :

[Personnes âgées : des risques spécifiques avec l'alcool](#) (actualité du 02/10/2018)