

ALCOOL À 70 ANS ET PLUS (1/2) : QUELS SONT LES RISQUES ?

Si vous êtes ce qu'on appelle aujourd'hui un « senior » vous l'avez peut-être constaté : **en vieillissant vous supportez moins bien l'alcool**. Nous vous proposons une série de deux articles traitant de la consommation d'alcool après 70 ans. Le premier en explique les risques et le second vous donnera des repères de consommation pour limiter ces risques.

CHEZ LES SÉNIORS L'ALCOOL A PLUS D'IMPACT

Votre corps contient moins d'eau et votre foie est moins efficace que dans votre jeunesse. L'alcool que vous buvez est par conséquent moins bien absorbé par votre organisme et y reste plus longtemps. Il fait à la fois plus vite effet et vous le supportez moins bien. Si vous supportez moins bien l'alcool c'est avant tout pour des raisons physiologiques naturelles.

L'alcool interagit aussi plus fortement avec les médicaments que vous prenez. Il peut avoir des effets multiples et imprévisibles. Il peut diminuer l'efficacité de votre traitement ou provoquer des effets secondaires inhabituels.

LES RISQUES EN BREF

- **Le risque de chute** : la consommation d'alcool altère vite le centre de l'équilibre. Parfois l'interaction avec un médicament aggrave ce phénomène. **La chute est la première cause d'hospitalisation due à l'alcool.**
- **La confusion** : l'ivresse due à l'alcool entraîne plus facilement une perte de repère chez les seniors. L'alcool peut aussi aggraver ou précipiter un état de démence.
- **Les troubles du comportement** : l'alcool précipite les paroles regrettables et favorise les brusques changements d'humeur.
- **Les troubles de la mémoire et de la concentration** : sujet sensible chez certains seniors, l'alcool, qui est toxique pour les neurones, ne fait qu'aggraver les choses. Il diminue la capacité de chacun à se rappeler des choses et à assimiler de nouvelles informations. Cela contribue aussi à la confusion.
- **L'addiction à l'alcool** : comme il a plus d'impact sur un organisme moins résistant, la consommation régulière d'alcool chez les seniors peut conduire plus facilement à l'addiction.

Ce tableau ne doit pas forcément vous dissuader de boire de l'alcool. Retrouvez nos conseils dans le second article de notre série sur l'alcool chez les seniors.