

ALCOOL À 70 ANS ET PLUS (2/2) : DES REPÈRES POUR LIMITER LES RISQUES

Quand on avance en âge, l'alcool présente certains risques. Vous avez 70 ans et plus? Devez-vous renoncer à boire un verre de temps en temps? Voici quelques conseils pour limiter les risques

TROUVER UN ÉQUILIBRE

L'important c'est que vous trouviez le bon équilibre, le vôtre. Vous partagez de nombreux moments de convivialité avec vos amis ou votre famille? Vous êtes souvent amenés à boire de l'alcool dans ces moments?

Comme nous l'avons vu dans le premier article le problème avec l'alcool lorsqu'on est âgé est qu'on le supporte moins bien. Alors, sans forcément devoir y renoncer totalement, voici quelques repères pour limiter les risques.

DES REPÈRES POUR LES SENIORS

CONTEXTES DE CONSOMMATION

Lorsque vous buvez de l'alcool ces quelques précautions limiteront les risques :

- Buvez de préférence **lors des repas ou en ayant mangé avant**
- Au cours du repas **alternez avec de l'eau**
- Moins c'est mieux : vous n'avez pas besoin de beaucoup d'alcool pour en sentir les effets
- Renseignez-vous sur **les interactions entre l'alcool et les médicaments** que vous prenez, adaptez votre consommation en conséquence
- Lorsque vous êtes assis depuis un certain temps et que vous avez bu, levez-vous lentement et marchez avec précaution : assurez votre équilibre avant tout car l'alcool peut l'avoir altéré

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES SENIORS

Le portail national d'informations pour les personnes âgées et leurs proches a proposé **des repères de consommation d'alcool adaptés aux personnes âgées de plus de 65 ans**. Ces repères vous indiquent des niveaux de consommation pour lesquels les risques de l'alcool sont diminués pour vous. Cela peut vous aider à adapter votre consommation :

- **Pas plus de 2 verres par occasion de boire**
- **Au moins 2 jours sans consommation dans la semaine**
- **Pas plus de 7 verres au total sur une semaine**

Si vous avez l'habitude de **boire tous les jours** alors la recommandation est d'essayer d'avoir des jours sans alcool dans la semaine et de **ne pas dépasser un verre par jour** le reste du temps.

En parler c'est possible

Si vous avez des questions, des doutes, des difficultés vous pouvez appeler notre ligne **Alcool info service au 0 980 980 930** (appel anonyme non surtaxé, 7j/7j de 8h à 2h).