

Personnes âgées : des risques spécifiques avec l'alcool

À l'occasion de la journée internationale pour les personnes âgées et de la [semaine bleue](#) Alcool info service fait le point sur les risques immédiats de la consommation d'alcool chez les plus de 60 ans.

L'âge rend plus vulnérable aux problèmes de santé. En ce qui concerne l'alcool, plus on vieillit plus le corps absorbe rapidement l'alcool et l'élimine lentement. À quantités égales d'alcool, l'alcoolémie est plus élevée chez une personne âgée que chez quelqu'un de plus jeune.

Les risques immédiats

La chute est le risque immédiat le plus fréquent car l'alcool accentue la perte d'équilibre. C'est la première cause d'hospitalisation due à l'alcool pour les personnes âgées.

La confusion et les troubles du comportement représentent aussi des risques importants. L'ivresse alcoolique désoriente les personnes âgées les plus fragiles.

L'efficacité des médicaments est remise en cause par l'alcool. Il modifie la disponibilité de beaucoup d'entre eux dans l'organisme. De plus, ses effets favorisent et aggravent certains de leurs effets secondaires.

Pas de recommandations spécifiques de consommation

Malgré ces risques il n'existe pas de recommandations spécifiques (1) de consommation pour les seniors. Cependant, comme l'ont rappelé des experts réunis par Santé publique France et l'Institut national du Cancer (2), il n'y a pas de seuil de consommation sans risque. Aussi, pour tous, **moins c'est mieux et à fortiori pour les plus âgés d'entre nous.**

(1) **Mise à jour février 2021** : ce n'est plus la cas. Des repères de consommation à moindre risque pour les personnes âgées ont été proposés par le **Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches**. Retrouvez ces informations dans notre article "[Pourquoi faut-il boire moins d'alcool quand on avance en âge ?](#)" et sur l'article "[Consommation d'alcool : avec l'âge des risques accrus pour la santé](#)" du Portail cité.

(2) Lire notre article « [Pour une consommation à moindre risque](#) » : la recommandation générale est de ne pas boire plus de 10 verres d'alcool standard par semaine, pas plus de 2 verres par jour et un jour sans boire au moins par semaine. En cas de consommation de certains médicaments il est recommandé de ne pas boire.

Article en lien :

[La consommation d'alcool des Français](#)