

# Partir à la retraite et devenir alcoolique

Sophie Gaitzsch

En 2004, Rosalie a sombré. La Vaudoise a alors 63 ans et l'heure de la retraite a sonné. Employée de manutention dans une entreprise de médicaments, elle est d'abord soulagée. Son travail est très physique, la fatigue s'est accumulée. D'un autre côté, la perspective de se retrouver à la maison, face aux difficultés de son couple, l'angoisse. «A partir de là, j'ai vraiment exagéré. L'alcool avait toujours été un sujet dans ma vie: j'avais par période une consommation régulière pour calmer mon mal-être quand ça n'allait pas. Puis je pouvais arrêter complètement pendant six mois. Mais après la retraite, j'ai commencé à boire tous les jours. Trop. Je démarrais en fin d'après-midi: des apéritifs, de la bière, du rosé... Assez rapidement, j'ai remarqué que mes mains tremblaient le matin. Je me suis dit: ça y est, je suis foutue.»

Les addictions des seniors, au premier rang desquelles figurent l'alcool et les médicaments, n'occupent que peu de place dans les débats de santé publique. Pourtant Rosalie, qui a repris pied grâce à un séjour d'un mois à la clinique psychiatrique de la Métairie, doublé d'un suivi au long cours et du soutien de la Croix-Bleue, est loin d'être un cas isolé. Selon la dernière «Enquête suisse sur la santé», menée en 2017 par l'Office fédéral de la statistique, l'alcoolisme concerne 8% des hommes et 3% des femmes de plus de 65 ans au niveau national. Et un tiers des personnes âgées dépendantes à l'alcool le sont devenues après 65 ans. Une autre étude, réalisée par le CHUV en 2014 sur un échantillon de 1500 personnes de 65 à 70 ans vivant à Lausanne, offre un regard plus précis sur la situation en Suisse romande. Selon ces travaux, 13% des individus interrogés ne boivent pas d'alcool, 58% sont des buveurs légers à modérés et 29% ont une consommation excessive (19% «à risque» et 10% de «gros buveurs»).

**Lire aussi:** [Stéphanie Braquehais: «L'alcool occupe nos vies sans qu'on le décide»](#)

## Le verre de vin à table, une habitude bien ancrée

Dans les milieux médicaux et de la prévention, le développement de problèmes d'alcool après 65 ans est qualifié de *late onset*, littéralement «apparition tardive». Comment les spécialistes expliquent-ils le phénomène? «Il est très rare de voir des patients qui commencent à boire à cet âge», indique le professeur Daniele Zullino, chef du service d'addictologie des HUG. Il s'agit de personnes qui avaient pendant longtemps une consommation régulière – le verre de vin à table est une habitude bien ancrée chez cette génération – et qui basculent dans une consommation problématique dans les années qui suivent la retraite, lorsqu'ils doivent faire le deuil de leur rôle professionnel et de leur vie sociale liée au travail. Le décès de proches, la perte de mobilité ou d'audition ou encore la survenue de maladies constituent aussi des éléments déclencheurs.

Globalement, la prévalence de l'addiction à l'alcool pour cette tranche d'âge a augmenté au cours

des trente dernières années. D'une part, l'espérance de vie est en hausse: les gens ont donc plus de temps pour développer une dépendance. D'autre part, les personnes concernées de longue date atteignent désormais l'âge de la retraite car la médecine a progressé. Une tendance observée également avec les consommateurs d'autres substances, comme le cannabis et, plus marginalement, les opiacés illégaux.

### **«Leur laisser ce plaisir»**

Face à cette progression, la détection est un enjeu de taille. Or les médecins ne sont pas habitués au dépistage des personnes âgées. «Cela passe volontiers sous le radar, en particulier chez les femmes», constate Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV. L'absence d'activité professionnelle, alors que c'est là que se manifestent en premier lieu les conséquences d'une addiction, représente un premier obstacle. Markus Meury, porte-parole d'Addiction Suisse, met quant à lui un second point en avant: «Les signes qui peuvent indiquer un problème d'alcool, comme une diminution des performances intellectuelles et physiques, des troubles de la concentration ou des chutes sont souvent attribués au vieillissement.»

Une autre composante, plus culturelle, vient encore compliquer la donne. Dans la mesure où une certaine consommation d'alcool est socialement admise en Suisse, en particulier dans les régions viticoles, l'entourage aura souvent tendance à estimer qu'il faut «leur laisser ce plaisir» et que ce n'est pas «à leur âge qu'on va leur demander de changer leurs habitudes».

### **« Une bombe pour provoquer des chutes »**

Pourtant, les plus de 65 ans sont particulièrement à risque. Avec l'âge, le métabolisme change et la résistance du corps à l'alcool diminue. «Une consommation bien tolérée à 60 ans ne le sera peut-être plus du tout à 80 ans. L'alcool affecte les systèmes hépatiques, hématologiques et neurologiques. Il accélère le développement de maladies dégénératives, comme l'alzheimer, provoque une perte de masse musculaire. C'est une bombe pour provoquer des chutes», détaille Christophe Büla.

Alors, comment procéder? «Le verre de vin au repas «parce qu'ils ont toujours fait comme ça et que ça fait partie de leur qualité de vie» est un argument qu'il ne faut pas balayer d'emblée, estime Daniele Zullino. En fonction des profils, l'abstinence n'est pas toujours la solution. On peut se diriger vers un contrôle de la consommation.» Pour la prise en charge, l'addictologue mise sur l'approche motivationnelle. Il s'agit en premier lieu d'évaluer avec le patient quelles sont les choses importantes pour lui, puis de voir comment sa consommation d'alcool interfère avec ses objectifs. Certains veulent se faire plaisir. D'autres souhaitent vivre le plus longtemps possible pour profiter de leurs petits-enfants. A partir de là, il faut déterminer quelle quantité d'alcool à quelle fréquence permet à la fois de diminuer les risques et d'augmenter la qualité de vie.

Les patients reçoivent ensuite des exercices à mettre en pratique. A l'heure actuelle, la prise en charge se déplace de plus en plus au domicile des personnes, au bistrot où elles rencontrent leurs

amis pour l'apéro ou encore au Denner où elles achètent leurs bouteilles. Cet accompagnement sur le terrain vise à les aider à se débarrasser des automatismes pour prendre des décisions plus réfléchies.

Lire aussi: [Un projet de prise en charge à domicile vise à déstigmatiser l'addiction](#)

### **Rattrapés par la réalité**

La thématique des addictions des seniors fait désormais l'objet d'ouvrages et de *workshop*. Addiction Suisse publie depuis quelques années une brochure d'information pour les seniors et leur entourage appelée «Alcool et médicaments en vieillissant». Aux HUG, le service d'addictologie et celui de psychiatrie gériatrique ont mis en place une collaboration. «Cela fait vingt ans qu'on en discute, mais les choses ne changent pas assez vite, estime toutefois Daniele Zullino. Nous sommes rattrapés par la réalité, avec de plus en plus de patients âgés dans toutes les unités. A ce stade, il nous faut davantage que des rencontres et des congrès: il faut aussi de la recherche! Or pour l'instant, les grandes études épidémiologiques viennent surtout des Etats-Unis.»

Addiction Suisse appelle pour sa part au développement de programmes préventifs ciblant les raisons qui poussent les plus de 65 ans vers la dépendance: le vide laissé par la retraite, la solitude après un décès dans l'entourage. «C'est un vrai défi de société. La réponse passe par une meilleure intégration et un soutien actif des personnes seules ou âgées», explique Markus Meury. Ici, le réseautage au niveau communal constitue une piste intéressante, à l'image de ce qu'a fait la commune d'Uster, dans le canton de Zurich, qui s'est attaquée de front à la problématique via une vaste réflexion participative. Le résultat? Neuf mesures, parfois techniques, mais souvent très concrètes. Un exemple: les seniors de la commune bénéficient désormais d'un service de transport pour se rendre à des événements ou des activités sociales.

**Lire enfin:** [Alcool et pandémie, un tableau nuancé](#)

Retrouvez toutes les infos [sur le site Vieillissement et Addictions](#), la plateforme d'aide et de conseils pour les personnes âgées et leur entourage