



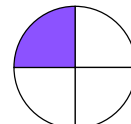
Alcool & personnes âgées

Comprendre une consommation souvent invisible

QUELLES SONT LES CONSOMMATIONS D'ALCOOL CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

Même si les modes de consommation évoluent avec l'âge (moins d'ivresses ponctuelles), la consommation d'alcool des personnes âgées reste associée au plaisir et au lien social.

1/4 des sujets de 65 ans et + consomme de l'alcool quotidiennement.



Signes d'alerte peu spécifiques :

- Troubles de l'équilibre ;
- Chutes ;
- Confusion ;
- Troubles du sommeil.

Recommandations spécifiques pour les + de 65 ans :

- Maximum **7 verres/unités** d'alcool par semaine ;
- **Pas + de 2 verres / jour** ;
- Garder des **jours sans consommation**.



Être vigilant à l'association d'autres consommations en plus de l'alcool (cannabis, tabac, médicaments, ...).

POURQUOI LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE EST-ELLE UN ENJEU SPÉCIFIQUE ?



Facteurs de vulnérabilité

- Modifications physiologiques liées à l'âge ;
- Fragilité, maladies chroniques ;
- Carences nutritionnelles ;
- Isolement social ;
- Polymédication.

Facteurs protecteurs

- Maintien d'une activité physique ;
- Liens sociaux de qualité.

La consommation d'alcool entraîne des risques :

- A court terme (sommolence, chutes, désorientation) ;
- Aggravation de maladies (maladies cardiovasculaires, troubles de l'humeur) ;
- Possibilité de provoquer ou aggraver des troubles neurocognitifs.





Alcool & personnes âgées

Comprendre une consommation souvent invisible

QUELS SONT LES LIENS ENTRE ALCOOL, CERVEAU ET TROUBLES COGNITIFS ?

Les personnes âgées sont particulièrement sensibles aux effets neurotoxiques de l'alcool.

Altération de plusieurs domaines :



Effets délétères directs de l'alcool :

- Stress oxydatif ;
- Inflammation.

Effets délétères indirects de l'alcool :

- Troubles du sommeil ;
- Carences nutritionnelles ;
- Atteintes vasculaires ;
- Accumulation de protéines anormales.

Apparition ou aggravation de pathologies neurologiques :

Encéphalopathie de Gayet-Wernicke / syndrome de Korsakoff / dégénérescence cérébelleuse / atteintes des noyaux gris centraux.

→ Certains troubles du comportement (ex. désinhibition) peuvent augmenter la consommation d'alcool.

→ Les troubles neurocognitifs liés à l'alcool sont, dans de nombreux cas, réversibles.

Syndrome de Korsakoff :

- Trouble neurologique sévère lié à une carence en vitamine B1 ;
- Syndrome amnésique durable ;
- Confabulations ;
- Désorientation temporelle, parfois spatiale.

Les liens entre **consommation d'alcool, cognition et cerveau sont complexes et intriqués**

→ Importance du diagnostic différentiel.

Il n'existe pas de consommation totalement sans risque. Il est recommandé de diminuer ses consommations avec l'avancée en âge.