



Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

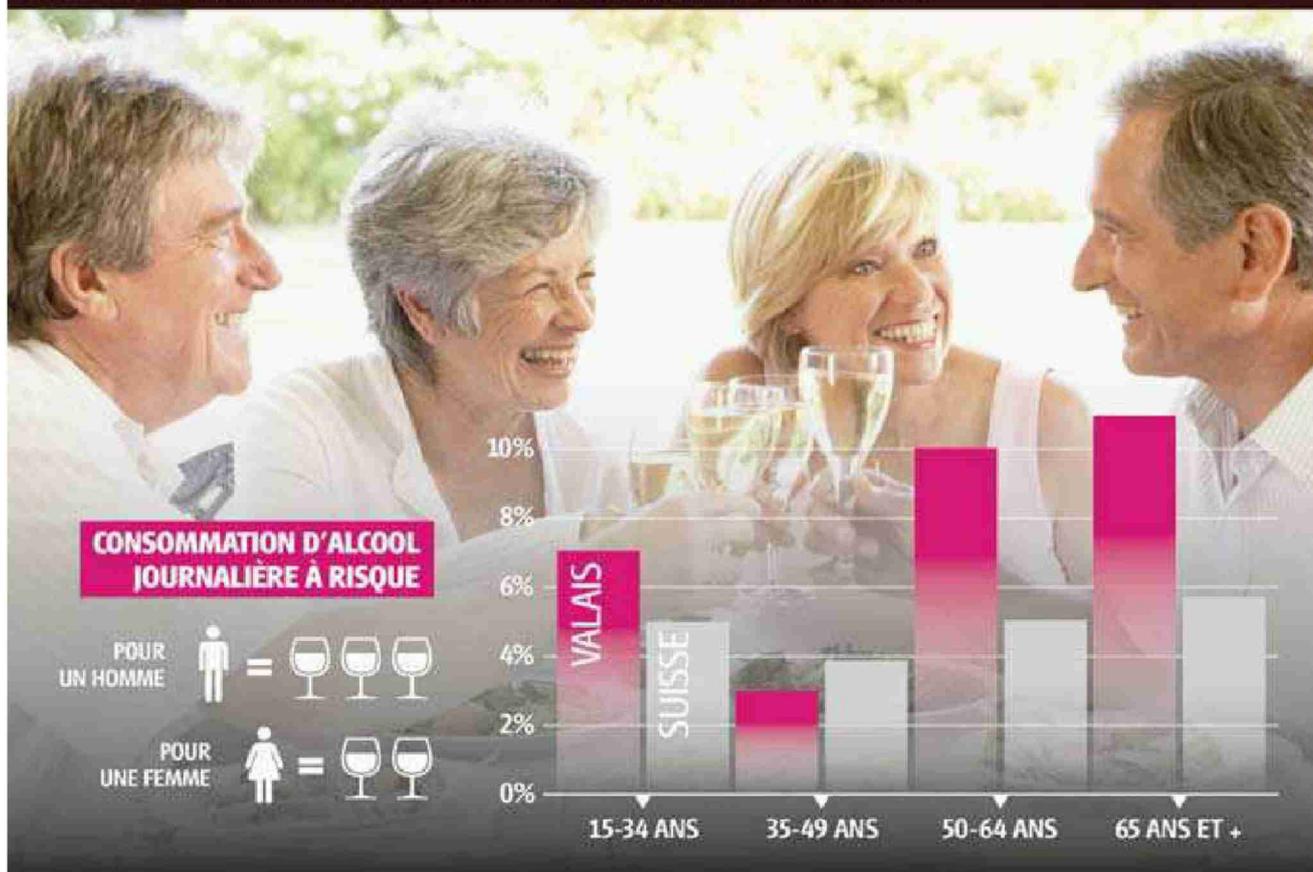
Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 38'244
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 18
Surface: 88'801 mm²

ALCOOL Méconnue, la consommation des retraités est souvent à risques.

Quand les aînés trinquent

LA CONSOMMATION À RISQUE AUGMENTE AVEC L'ÂGE





Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 38'244
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 18
Surface: 88'801 mm²

ESTELLE BAUR

Lorsqu'on évoque la consommation abusive d'alcool, on pense avant tout aux bitures express des jeunes, beaucoup moins au comportement de leurs aînés face à l'alcool. Pourtant, en ce qui concerne la consommation chronique à risques, on constate que les taux prennent l'ascenseur, à partir de 50 ans, pour augmenter encore dès l'âge de 65 ans.

Une consommation chronique est considérée «à risques» dès trois verres d'alcool par jour chez l'homme, deux pour la femme. Les personnes de plus de 50 ans sont les plus touchées par ce type de consommation.

« On peut parler d'un alcoolisme social lié à la solitude. »



JÉRÔME MORISOD
MÉDECIN-CHEF
DE L'HÔPITAL
DE SAINT-AMÉ,
SPÉCIALISTE
EN GÉRIATRIE

Des risques pour soi et pour autrui

De quels risques parle-t-on exactement? Alors que chez l'adulte d'âge moyen, le foie et le pancréas sont les principaux organes touchés, chez les personnes âgées, ce sont les cancers qui prédominent (bouche, pharynx, œsophage, sein). «Des troubles de l'équilibre, des chutes et des états de confusion mentale apparaîtront plus tôt», explique Jérôme Morisod, médecin-chef de l'hôpital de Saint-Amé. «Il y a aussi un risque de potentialisation des effets secondaires des médicaments, notamment ceux à visées psychotropes, de type somnifères ou tranquillisants, qui auront un effet encore plus marqué». Mais le danger concerne aussi les personnes de l'entourage: «Un certain nombre de personnes âgées conduisent encore, ce qui représente un danger pour les autres usagers de la route. Une consommation à risques peut aussi générer des troubles du comportement, avec plus d'agressivité verbale ou physique, ainsi qu'une négligence de l'image corporelle et de l'hygiène.»

L'isolement favorise la consommation

La retraite explique-t-elle ces chiffres? «Elle entre certainement en corrélation avec l'augmentation de la consommation

d'alcool. A l'âge de la retraite, on vit un isolement professionnel, social et familial, avec des deuils qui apparaissent dans l'entourage ce qui va aggraver les idées dépressives et favoriser la consommation excessive d'alcool. On peut parler d'un alcoolisme social lié à la solitude.»

Où trouver de l'aide?

Ulrich Gerber, directeur de prestations et développement

auprès d'Addictions Valais, insiste sur la nécessité de faire travailler de concours proches et spécialistes: «Ils doivent s'allier afin de trouver la bonne stratégie pour aider une personne qui boit. L'idéal est de trouver une personne avec une fonction légitimée – comme un employeur, un professeur ou la police. Elle tiendra un rôle confrontant, tout en offrant de l'aide. Le deuxième rôle, la fonction d'appui, est souvent assuré par les proches en collaboration avec les spécialistes. Addiction Valais dispose de centres d'aide et de prévention dans tout le canton. Leurs intervenants peuvent aider les personnes concernées. Il s'agit de définir une stratégie adaptée à la personne victime d'addiction. Il est souvent plus difficile de trouver une instance confrontante dans le cas des retraités.»



Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 38'244
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 18
Surface: 88'801 mm²

LANCEMENT DU SECOND VOLET DE LA CAMPAGNE DE PRÉVENTION «COMBIEN?»

Lorsque nous buvons, nous voulons souvent perdre nos inhibitions, et non perdre le contrôle. Non content de nuire à la santé, le verre de trop peut mener à la violence, à des pertes de mémoire ou à des comportements sociaux inappropriés. Une situation embarrassante peut, à tout moment, être filmée ou rendue accessible à tous. Les conséquences sociales peuvent donc être lourdes. Initiée par l'Office fédéral de la santé publique, la campagne «Combien?» invite les indivi-

us à s'interroger sur leur consommation d'alcool. La dose excessive varie selon l'âge, le sexe, la situation et l'environnement; les risques liés à l'alcool diffèrent en conséquence. Il s'agit pour chacun, à travers cette campagne de sensibilisation, de s'interroger et de définir ses propres limites.

La deuxième vague de la campagne a été lancée début septembre.
Infos sur: <http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00039/00602>



ÉVALUATION Trop, c'est combien?

Quels sont les signes d'une consommation excessive d'alcool? Ulrich Gerber, directeur de prestations et développement Addictions Valais nous donne quelques indices.

QUAND IL Y A PLANIFICATION

Quand la consommation influence notre agenda et qu'on n'est plus libre, par exemple, d'aller où l'on devait aller ou de faire ce que l'on devait faire pour pouvoir consommer.

QUANTITÉ ET FRÉQUENCE

Elles n'ont plus tant d'influence

aujourd'hui dans l'évaluation de la consommation. Cependant, on peut parler de consommation à risques au-delà de deux verres par jour pour les femmes, trois pour les hommes, et s'il ne nous est plus possible de vivre deux jours de suite sans alcool dans la semaine. **EB**

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez
avoir plus d'infos?

www.addiction-valais.ch

Connaissez-vous bien l'alcool? Faites le quiz interactif sur:

www.alcohol-facts.ch/fr

Évaluez votre tolérance:

www.bemyangel.ch



Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 38'244
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 18
Surface: 88'801 mm²

SEMAINE DU GOÛT

Une initiative qui donne de l'appétit

Jouer les épicuriens le temps d'un souper, voilà un vrai plaisir. Pas si simple, pourtant, quand le porte-monnaie n'est pas très fourni. Grâce à la Semaine du goût, les jeunes entre 16 et 25 ans peuvent, pour 60 francs, déguster les mets des plus grands chefs suisses et développer ainsi leur curiosité.

Cette 16e édition aura lieu du 15 au 25 septembre dans toute la Suisse. Parallèlement à ces festins, de nombreuses animations sont organisées pour s'interroger sur notre rapport aux aliments. «*Cette année, les légumineuses et*

les produits méconnus sont à l'honneur», note Patricia Lafarge, responsable de l'association valaisanne. En Valais, ce sont des dizaines de milliers de personnes qui suivent la centaine d'animations liées au goût. Cette semaine (de dix jours) promeut le terroir en offrant à découvrir des produits artisanaux et des soirées exceptionnelles dans des restaurants de qualité. Une initiative de très bon goût.

Plus d'infos sur: www.gout.ch

FEMMES-RENCONTRES-TRAVAIL

Conférence sur la vaccination

Vendredi 16 septembre, le docteur Frank Bally, infectiologue à l'Institut central de l'Hôpital du Valais, interviendra sur le thème «Vacciner: pour toi et moi, pour toi et pas moi ou l'inverse?» La conférence est organisée par l'association FRT (Femmes-Rencontres-Travail) qui pré-

voit régulièrement des rencontres ouvertes gratuitement au grand public.

Pour poursuivre la discussion, un apéritif sera servi en fin de soirée. Rendez-vous à l'Espace Provins à Sion, à 19 h 30.

Plus d'infos sur: www.frt-vs.ch

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal
de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé
Valais
www.promotionsantevalais.ch



www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble
des articles sur ce sujet:
sante.lenouvelliste.ch