



**ADDICTION | VALAIS**  
**SUCHT | WALLIS**

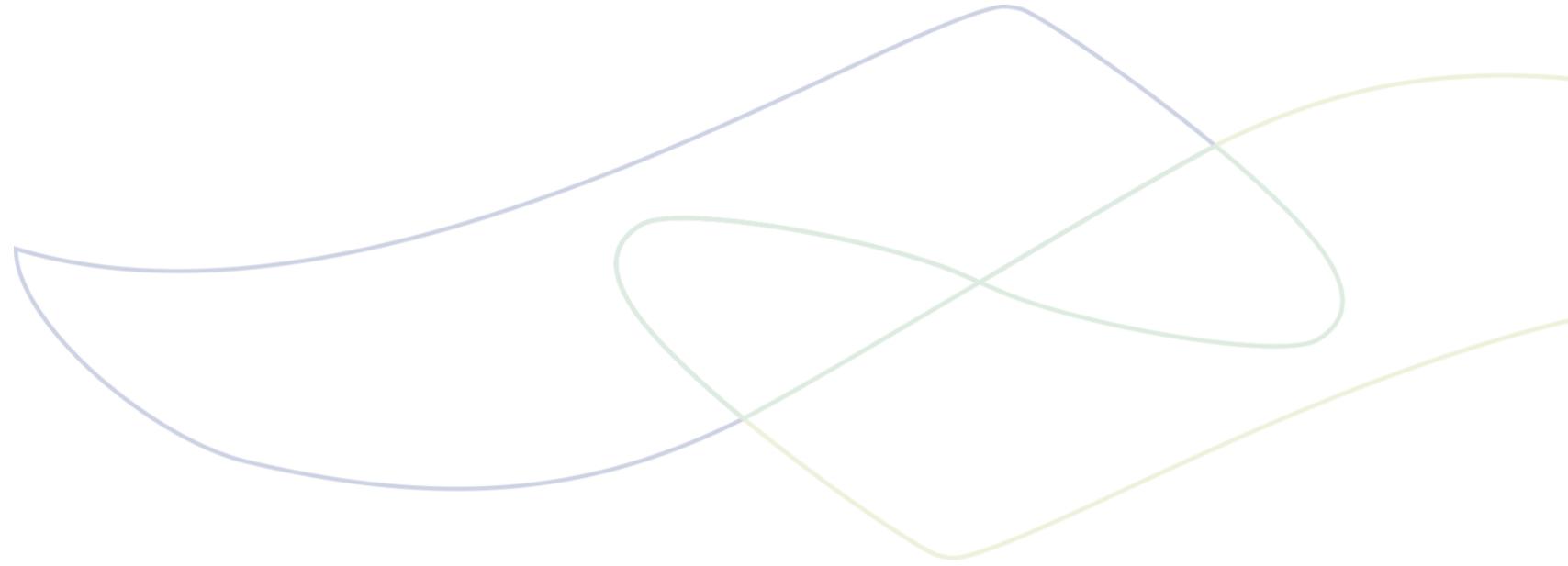
**Seniors et dépendances**

30 août 2018

Romaine Darbellay et Sophie Cottagnoud

# PLAN

- Dixit
- Santé
- Vieillesse
- Clap-line
- Addictions
  - Alcool
  - Jeu
  - Médicaments
- Conclusion
- Références



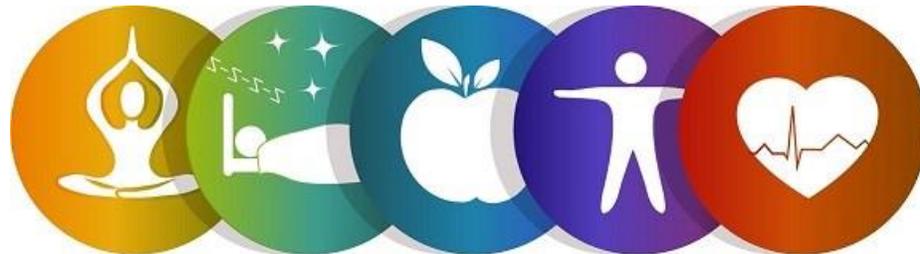
# DIXIT

- Objectif: parler à travers une image → créativité, métaphore et imagination  
Choisir une image qui, pour vous, définit le **vieillessement**



# SANTÉ

- ≠ absence de maladie
- = sentiment subjectif de complet bien être physique, mental et social (OMS, 1946)
- Renforcée par : rôle, identité, relations, divertissement, sentiment de sécurité, etc.



# VIEILLISSEMENT

- = processus multifactoriel complexe qui varie d'un individu à l'autre
- = changements physiologiques  
Pertes de l'équilibre, de la force physique, de la masse musculaire, de la mémoire, de la coordination, etc.
- = changements psychosociaux  
Passage à la retraite, décès des proches, rôle social affaiblit, institutionnalisation, etc.
- → Répercussions sur la santé de la personne âgée dans sa globalité



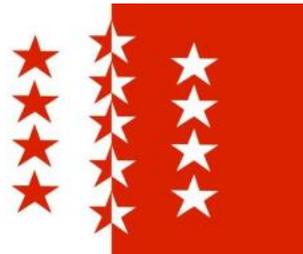
# CLAP-LINE

- Faire 2 lignes : 1 qui se met en position statue, 1 qui observe
- Mimer :
  - Une personne âgée
  - Une personne qui a Alzheimer
  - Une personne âgée alcoolique
  - Une personne âgée dépendante au jeu



# CONCLUSION CLAP-LINE

- Stéréotypes:
  - Une généralisation touchant un groupe de personnes et les différenciant des autres. Ils peuvent être généralisés à l'excès, inexacts et résister à l'information nouvelle.
- Qu'est-ce qui vous a marqué dans certains de vos mimes ?



# ADDICTIONS

- Ne plus pouvoir se passer d'une substance ou d'un comportement, à la base source de plaisir, malgré la volonté.
  - Passage d'une consommation de plaisir à une consommation de besoin.
  - Y.K., Pittet, O., Simon, & J., Besson, 2014 :
    - Addictions les plus fréquentes chez les 60+ = alcool & psychotropes prescrits
    - Augmentation des comorbidités
    - Augmentation des difficultés sociales
    - Apparition des nouvelles addictions dont le jeu excessif
- Ici : alcool, jeu, médicaments (psychotropes)



# ALCOOL

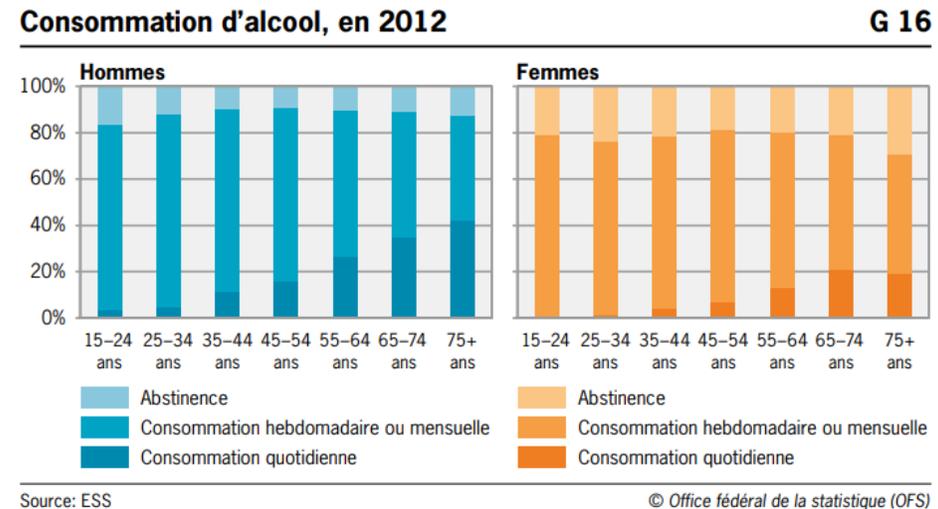
- Recommandations de l'OMS :

- Pas + de 2-3 verres standard par jour pour les hommes et de 1-2 verres pour les femmes. Se fixer des jours sans alcool.
- Consommation problématique chronique : à partir de 4 verres par jour pour les hommes et de 2 pour les femmes
- Consommation ponctuelle à risque : 5 verres ou + pour les hommes et 4 ou + pour les femmes en une occasion
- Exemple de consommation inadaptée : prise simultanée de médicaments et alcool



# ALCOOL & CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES

- Consommation quotidienne la plus élevée : à partir de 65 ans (ESS, 2012)



- Corps :
  - - d'eau → effet plus marqué
  - + de temps pour que le foie élimine l'alcool → effet plus long

→ consommation égale = taux d'alcool + élevé



# SIGNES

- Consommer en cachette
- Consommer pour se soulager → automédication
- Remarques de l'entourage sur la consommation
- Diminution des performances mentales et physiques
- Troubles du sommeil et de la concentration
- Chutes ou autres accidents

→ signes de dépendance mieux cachés chez les aînés



**SELON VOUS, QUELS CONSEILS  
DONNER AUX SENIORS POUR UNE  
CONSOMMATION NON-PROBLÉMATIQUE  
D'ALCOOL?**



# CONSEILS

- Pour les 60+
  - Garder d'autres centres d'intérêts et trouver des alternatives de socialisation, ex : famille, amis, activités Pro-senectute, bénévolat, se renseigner sur les groupes d'aînés près de chez soi, ...
  - Ne pas conduire en ayant bu
  - Ne pas mélanger avec les médicaments
  - Connaître et accepter la baisse de ses limites
  - Chercher de l'aide → Addiction Valais, [safezone.ch](http://safezone.ch), proches, médecins



SELON VOUS, QUELS CONSEILS  
DONNER AUX PROCHES ET AUX  
PROFESSIONNELS POUR UNE CONSOMMATION  
NON-PROBLÉMATIQUE D'ALCOOL CHEZ LES  
SENIORS ?



# CONSEILS

- Pour les proches et les professionnels
  - Oser briser le tabou
  - Dialoguer, quand la personne n'est pas sous influence de l'alcool
  - Exprimer son souci avec « je », sans reproche
  - Faire des propositions ex : s'informer ensemble sur les risques, voir un professionnel
  - Se faire aider →Addiction Valais, [safezone.ch](http://safezone.ch), médecins



# JEU

- **récréatif** - simple divertissement, pas de mise en danger des finances et acceptation de perdre de l'argent
  - **problématique** - augmentation de l'argent utilisé et mises plus fréquentes et plus importantes, conséquences négatives
  - **excessif ou pathologique** - addiction, plaisir se transforme en besoin, désir de « se refaire », conséquences négatives
- + de 50% des joueurs réguliers des JHA sont âgés de 55 ans et plus
- Le jeu pathologique s'installe plus rapidement chez les personnes âgées (McNeilly & Burke, 2001)
- Les mises d'argent jouées augmentent avec l'âge (Gerstein & associés, 1999)



# JEU & CHANGEMENTS DE VIE SOCIALE

- Isolement social, passage à la retraite, temps libre, décès de proches parfois «régulateur», maladie, baisse de revenu et donc appât du gain rapide ou revenus importants chez certains seniors, etc
- Besoin d'être identifié à un groupe grâce à une activité ludique et captivante
- Lieux de jeu = compagnie, divertissement, valorisation
  - Casino: Thé dansant au casino de Montreux à 14h et ticket de jeu offert, petit-déjeuner gratuit, loto repas à 18h, tirage au sort en pleine journée, transport gratuit...
  - Café: plaisir de voir du monde, de discuter, possibilité de jouer à la loterie électronique

→ **Les aînés sont vulnérables face aux jeux d'argent**



# SIGNES

- Etre préoccupé par le jeu
- Avoir besoin de miser de plus en plus d'argent
- Devenir nerveux, irritable, agressif, stressé, déprimé
- Ne pas accepter de perdre de l'argent et jouer pour « se refaire »
- Jouer pour s'évader de ses problèmes
  - Ennui, problèmes de santé, décès d'un proche, problèmes d'argent,...
- Emprunter de l'argent, contracter des crédits
- Mentir à son entourage
- Ne pas payer ses factures
- Souffrir d'insomnie, de maux de ventre ou de tête



**SELON VOUS, QUELS CONSEILS  
DONNER AUX SENIORS POUR UNE PRATIQUE DE  
JEU RÉCRÉATIVE ?**



# CONSEILS

- Pour les 60+
  - jeu = divertissement, une perte d'argent en est le coût
  - Fixer des limites (temps, budget) avant → [www.jeu-contrôle.ch](http://www.jeu-contrôle.ch) , prendre de l'argent cash uniquement, prévoir son arrivée et son départ (loterie électronique, casino)
  - Garder la tête froide et faire des pauses
  - Accepter de perdre et ne pas tenter de se refaire
  - Avoir d'autres occupations et loisirs → [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) , activités Pro-senectute, bénévolat, groupe des aînés (repas et Noël des aînés, club de marche), animation socio-culturelle (cours informatique), unipop (activités variées, braingym pour les aînés)
  - Maintenir un réseau social → famille, amis, groupe



**SELON VOUS, QUELS CONSEILS  
DONNER AUX PROCHES ET AUX  
PROFESSIONNELS POUR UNE PRATIQUE DE JEU  
RÉCRÉATIVE CHEZ LES SENIORS ?**



# CONSEILS

- Pour les proches et les professionnels
  - S'assurer du bien-être de la personne
  - Assurer sa sécurité financière → bien se renseigner en cas de demande de prêt d'argent
  - Exprimer son inquiétude, ses craintes et ses attentes
  - Discuter des conséquences sans juger afin de comprendre la situation
  - Soutenir mais fixer des limites
  - Contacter des professionnels pour obtenir des conseils et un soutien → Addiction Valais, safezone.ch, proches, médecins



# MÉDICAMENTS – RISQUES LIÉS

- **Polymédication** (à partir de 5 médicaments par jour):
  - Interaction entre les différentes substances médicamenteuses → augmenter, diminuer ou annuler l'effet du médicament
- **Psychotropes** (somnifères, benzodiazépines, neuroleptiques):
  - Somnolence, confusion, pertes de mémoire et risque de chute
  - Induisent une dépendance → baisse de l'efficacité du médicament et désir d'en consommer plus
  - Interagissent fortement avec l'alcool
- **Traitement de la maladie de Parkinson et du syndrome des jambes sans repos:**
  - Ces traitements peuvent parfois induire le jeu pathologique



# MÉDICAMENTS

- **Signes annonciateurs**

- Troubles se déclarant à la prise d'un nouveau médicament
- Chutes, confusion, perte de mémoire, troubles du sommeil
- Jeu pathologique
- Disputes liées à la prise des médicaments
- Tourisme médical (plusieurs pharmacies et médecins)



**SELON VOUS, QUELS CONSEILS  
DONNER AUX SENIORS POUR UNE PRISE DE  
MÉDICAMENTS DE MANIÈRE CORRECTE?**



# CONSEILS

- Pour les 60+
  - Entretiens de polymédication avec le pharmacien
    - pris en charge par l'assurance de base
    - afin de prendre la bonne quantité de médicament, aux bons moments
    - augmente l'efficacité du traitement
  - Préparation d'un semainier
  - Suivre la posologie des médicaments
  - Ne pas mélanger à l'alcool



**SELON VOUS, QUELS CONSEILS  
DONNER AUX PROCHES ET AUX  
PROFESSIONNELS POUR UNE PRISE DE  
MÉDICAMENTS DE MANIÈRE CORRECTE CHEZ  
LES SENIORS ?**



# CONSEILS

- Pour les proches et les professionnels
  - Favoriser le dialogue
  - Oser briser le tabou
  - Exprimer son souci en utilisant le « je », sans reproche
  - Proposer de participer à la préparation du semainier



# AIDE

- [addiction-valais.ch](http://addiction-valais.ch)
- [safezone.ch](http://safezone.ch)
- [seniorsenforme.ch](http://seniorsenforme.ch)
- [proches-aidants-valais.ch](http://proches-aidants-valais.ch)
- [vs.prosenectute.ch](http://vs.prosenectute.ch)
- [infosenior.ch](http://infosenior.ch)
- [santépsy.ch](http://santépsy.ch)
- [alterundsucht.ch](http://alterundsucht.ch)

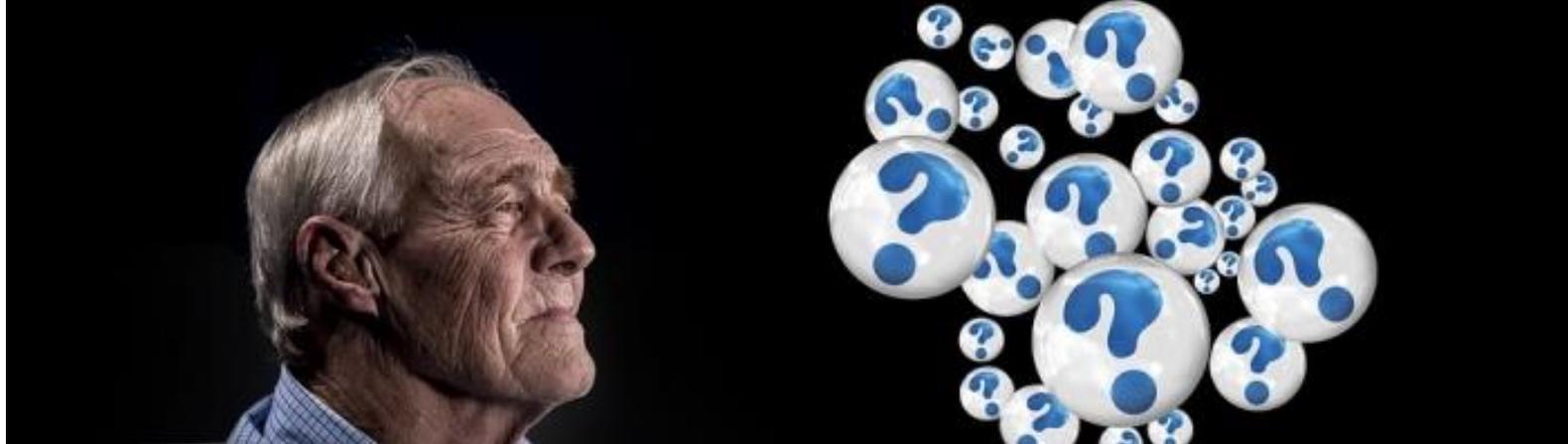


# CONCLUSION

- Problèmes de dépendances à tous les âges
- Public des 60+ plus à risque
- Prise de conscience générale
- Développement de mesures pour ce public



# QUESTIONS ET ÉCHANGES



# RÉFÉRENCES

- D.P., McNeilly & W.J., Burke, 2001. *Gambling as a Social Activity of Older Adults*. The International Journal of Aging and Human Development.
- <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxsbv9.pdf>, consulté le 26.08.2018
- Y.K., Pittet, O., Simon, & J., Besson, 2014. Comportements addictifs sans substance: *Jeu excessif et personnes âgées*. La gazette médicale.

