

Autres informations sur ce thème

Brochure «Alcool et médicaments en vieillissant, informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage» (Addiction Suisse et ZüFAM). Cette brochure peut être téléchargée gratuitement sous www.addictionsuisse.ch ou commandée en joignant une enveloppe (C5) affranchie à votre nom à Addiction Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne.

Pour toute question liée à l'âge...

Vous pouvez trouver des informations et des conseils auprès des bureaux régionaux de Pro Senectute. Pro Senectute s'engage pour les droits et le bien-être des personnes âgées. Les offres et les prestations proposées contribuent à une meilleure qualité de vie des seniors. www.pro-senectute.ch, Secrétariat romand, téléphone 021 925 70 10.

Vous avez des questions sur votre consommation de médicaments

N'hésitez pas à en parler à un médecin ou à un pharmacien: Le bureau d'information suisse sur les médicaments (ISM) répond également à vos questions, www.medi-info.ch, téléphone 0900 573 554 (Fr. 1.49/min).

Si votre consommation de médicaments vous préoccupe, vous pouvez en parler à votre médecin ou à un service de consultation spécialisé dans votre région (adresses disponibles sous www.infoset.ch ou à Addiction Suisse, téléphone 021 321 29 76).

Addiction Suisse
 Av. Louis-Ruchonnet 14
 Case postale 870
 CH-1001 Lausanne
 Tél. 021 321 29 11
 Fax 021 321 29 40
 CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

ZüFAM
 Langstrasse 229
 Postfach
 CH-8031 Zürich
 Tel. 044 271 87 23
 Fax 044 271 85 74
www.zuefam.ch

Médicaments et âge

Informations pour les personnes dès 60 ans

En vieillissant, les problèmes de santé augmentent, comme par exemple l'hypertension ou les troubles cardiaques.

C'est pourquoi il est normal, avec l'âge, de devoir prendre plus de médicaments.



Dans certaines situations, la prise de médicaments est indispensable. Toutefois, si vous prenez des médicaments, il est nécessaire de demander à votre médecin ou à votre pharmacien:

- S'il y a un risque de dépendance avec ces médicaments ou s'il y a d'autres effets indésirables?
- Existe-t-il d'autres possibilités de traitement?
- Y a-t-il des risques d'interaction avec d'autres médicaments ou avec l'alcool?
- Est-il possible de conduire un véhicule avec ces médicaments?

Il est important que vous soyez bien informé sur vos médicaments.

La manière de dormir change en vieillissant.

Avec l'âge, le besoin de sommeil diminue.



- N'ayez pas immédiatement recours à un somnifère si vous dormez moins bien. Il est normal d'avoir moins besoin de dormir lorsqu'on vieillit.
- Lorsqu'on a de la peine à dormir, des méthodes toute simples peuvent aussi aider: éviter les repas trop copieux et l'alcool en fin de journée, pratiquer des exercices de relaxation. Des moyens naturels peuvent aussi être efficaces comme par ex. les tisanes pour dormir.

Ne prenez pas trop vite des médicaments. Parlez à votre médecin et renseignez-vous sur d'autres alternatives.

En vieillissant, les événements de vie difficiles ont tendance à se multiplier, comme par exemple le départ des enfants de la maison, la retraite ou la perte de proches. Ces situations peuvent provoquer des souffrances psychiques et des troubles du sommeil.

Pouvoir se confier et parler de sa souffrance à un-e proche ou à un-e professionnel-le fait du bien. Parfois une prescription de médicaments peut être nécessaire.



- La prise de médicaments psychotropes (comme par ex. des antidépresseurs) peut aider dans certaines situations.
- Certains médicaments demandent d'être très prudents: c'est notamment le cas des benzodiazépines qui peuvent induire rapidement une dépendance.
- Discutez avec votre médecin des avantages et des inconvénients d'une médication, cherchez s'il existe d'autres moyens de vous soulager.

Suivez impérativement la prescription faite par votre médecin.