

Votre consommation d'alcool vous préoccupe ...

N'hésitez pas à en parler à un service spécialisé en alcoologie, votre médecin, votre pharmacien, au personnel de santé qui vous entoure. Addiction Suisse est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous fournir des adresses dans votre région: Téléphone 021 321 29 76.

Pour toute question liée à l'âge ...

Vous pouvez trouver des informations et des conseils auprès des bureaux régionaux de Pro Senectute. Avec ses offres et ses prestations, Pro Senectute s'engage pour une meilleure qualité de vie des aînés. www.pro-senectute.ch, Secrétariat romand, téléphone 021 925 70 10.

Autres brochures disponibles à Addiction Suisse

- "Alcool et santé"
- "Alcool et médicaments en vieillissant"
- "Alcool – (auc)un problème?"
- "Alcoolisme: les proches sont aussi touchés"
- "Vivre avec un conjoint alcoolodépendant"

Ces brochures gratuites peuvent être téléchargées sous www.addictionsuisse.ch ou commandées en joignant une enveloppe affranchie (C5) à votre nom à Addiction Suisse (voir adresse ci-dessous).

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne
Tél. 021 321 29 11
www.addictionsuisse.ch

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

Alcool et âge

Informations pour les personnes dès 60 ans

Pour bien vieillir, il est important de préserver votre santé.

En vieillissant, la proportion entre la masse liquide et grasseuse de votre corps change.

Vous devenez plus sensible aux effets de l'alcool.



Prêtez attention aux effets de votre consommation d'alcool. Si la même quantité d'alcool produit davantage d'effets, **réduisez votre consommation d'alcool.**

De nombreux changements interviennent dans votre vie: départ des enfants, retraite, perte de proches, diminution de certaines capacités.

Votre situation vous rend plus fragile vis-à-vis de l'alcool.



Si vous vivez une période difficile, n'attendez pas d'aide de l'alcool. Boire pour se sentir mieux augmente le risque de devenir dépendant. **Cherchez du soutien auprès de proches ou de professionnels.**

De nombreuses maladies sont liées à l'âge et leur traitement nécessite la prise de médicaments.

La consommation d'alcool est contre-indiquée avec de nombreux médicaments.



Si vous prenez des médicaments, **renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien** sur les interactions entre vos médicaments et l'alcool.