

## AVRIL 2021 | Atelier #9 Vieillir & Vivre bien : Les Addictions

« Qu'est-ce qu'une addiction ? Qu'en est-il des spécificités des conduites addictives chez les seniors ? Déconstruire les croyances sur les addictions ? Vivre et vieillir avec une addiction dans un collectif ? »

Éléments clés de la session du 22.04.21

 **Cécile Levecot**  
psychopraticienne et addictologue

### Qu'est-ce qu'une addiction ?

On parle de conduite addictive qui est une approche intégrant abus et dépendance. Le concept de dépendance recouvre deux composantes l'une psychique et l'autre physique. On s'accorde à nommer « addiction » toutes conduites invariables, répétées de manière compulsive avec perte de contrôle, se traduisant par l'échec à y mettre fin malgré le désir de la personne et les dommages qu'elles lui occasionnent.

### Qu'en est-il des spécificités des conduites addictives chez les seniors ?

Les points clefs :

Les substances psychoactives consommées régulièrement par les personnes entre 60 et 75 ans sont l'alcool, le tabac et les médicaments psychotropes (anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs)

La problématique des addictions chez les seniors doit être abordée en insistant sur le

problème des comorbidités (dépression par exemple)

Les problèmes d'addictions comportementales (jeux pathologiques, hyper-sexualisation, achats compulsifs) sont de plus en plus repérés dans cette tranche d'âge

On distingue deux formes de conduites addictives chez les seniors : la dépendance dite ancienne qui concerne 2/3 de ces personnes avec augmentation des consommations et la dépendance tardive (après 60 ans) qui est souvent réactionnel à des facteurs situationnels (retraite, isolement, maladies, difficultés d'adaptation)

Il existe souvent de nombreux écueils au diagnostic dont le déni collectif, l'ambivalence voire l'intolérance de la personne âgée addictive.

Tout l'enjeu est le repérage et le dépistage des conduites addictives afin de déboucher sur de la prévention et des prises en charges adaptées.

Il est appréciable de constater une persévérance importante chez les seniors, motivés et demandeurs de réduire leur consommation voire d'initier un sevrage.

Synthèse :

[https://www.researchgate.net/profile/Jean-Clement/publication/231214696\\_Addictive\\_behaviors\\_in\\_the\\_aged/links/57e7fcc608aed7fe466bcc55/Addictive-behaviors-in-the-aged.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jean-Clement/publication/231214696_Addictive_behaviors_in_the_aged/links/57e7fcc608aed7fe466bcc55/Addictive-behaviors-in-the-aged.pdf)

Ouvrages de P Menecier chez ÉRÈS / « Boire et vieillir » et « Les aînés et l'alcool »

## Déconstruire les croyances sur les addictions ?

En répondant aux questions ci-dessous VRAI ou FAUX, faites le point de vos croyances :

### L'alcool réchauffe ?

FAUX /C'est une impression : après l'absorption d'alcool, la température du corps diminue.

### La cocaïne entraîne une dépendance psychique ?

VRAI /En raison de sa courte durée d'action (1 à 2 heures), la cocaïne pousse à un usage répétitif et à des doses de plus en plus élevées, entraînant une dépendance psychique forte.

### Il est possible de faire une overdose d'alcool ?

VRAI /Une overdose peut arriver quel que soit le type de produit ou son mode de consommation (fumer, inhaler ou injecter).

Il s'agit d'un arrêt respiratoire provoqué par la quantité de produit consommée.

### Les cigarettes légères sont les moins nocives ?

FAUX /La faible teneur en nicotine conduit le fumeur à augmenter sa consommation. Le fumeur conserve la fumée plus longtemps, consomme la cigarette jusqu'au mégot où se trouvent les substances les plus dangereuses.

### Dans un bar, il vaut mieux boire une bière qu'un verre de whisky

FAUX /Dans une dose de bar, il y a autant d'alcool dans une bière que dans un whisky. Un verre de vin, un demi de bière, un verre de whisky ou de vodka, une coupe de champagne servis dans un bar ou un restaurant contiennent la même quantité d'alcool : soit

10 g. Ce qui compte n'est pas la nature de la boisson mais la quantité consommée.

### Le cannabis entraîne une dépendance ?

VRAI /La consommation répétée de cannabis génère une dépendance psychique. Cette dépendance est directement liée à la concentration du produit. La dépendance varie selon la proportion de THC (tétrahydrocannabinol) contenue.

### Les anxiolytiques prescrits par un médecin peuvent rendre dépendant physiquement ?

VRAI /La consommation de ces produits dans le non-respect de l'ordonnance prescrite entraîne une dépendance physique et psychique.

Il existe également un phénomène de sevrage à l'arrêt brutal du traitement.

## Vivre et vieillir avec une addiction dans un collectif ?

Comment garantir un espace de vie préservant à la fois la demande de personnes abstinentes et le fait que certaines consomment de façon ponctuelle ou régulière ?

Comment gérer d'éventuels comportements délétères liés à l'usage de substances psychoactives ?

Pouvez-vous intervenir ? et comment ?

Il convient également de respecter les législations en cours ; par exemple la loi Evin du 10 janvier 1991 interdit la consommation de tabac dans un espace collectif, mais l'autorise dans l'espace privé ; mais la loi du 31 décembre 1970 stipule l'interdiction de l'usage des psychoactives illicites, y compris dans la sphère privée.

Autant de questions qui justifient une réflexion collective sur l'établissements de « règles » de vie combinant les exigences adaptées à chaque personne et au seuil de tolérance de l'habitation collectif/privé.

Quelques pistes pour nourrir cette réflexion :

En s'appuyant sur une charte établissant les droits et les devoirs de tous au sein de la Maison de la Diversité, qui permettra d'interroger les principes, des règles et des comportements jugés inadaptés et protégeant le « vivre ensemble » en abordant clairement cette thématique.

En créant des espaces d'échange sur les pratiques addictives, avec ou sans produits, en sollicitant les habitants dans le respect de leurs valeurs et de leurs sensibilités, avec le souci permanent du bien-être et de la santé.

En proposant des séances de sensibilisation et d'information organisées avec un professionnel dans une démarche d'éducation et de promotion de la santé pour encourager un changement de comportement favorable pour sa santé et favoriser l'empowerment.

En formant une personne relais en promotion de la santé, la prévention des risques et la réduction des dommages, le repérage, l'accompagnement vers le soin si nécessaire.

Pour vous aider à la réflexion :

<https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2021/02/Guide-reperes-Prevention.pdf>

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-02/reco403\\_fiche\\_outil\\_2021\\_alcool\\_cannabis\\_tabac\\_cd\\_2021\\_02\\_11\\_v0.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-02/reco403_fiche_outil_2021_alcool_cannabis_tabac_cd_2021_02_11_v0.pdf)