

# Partir à la retraite et devenir alcoolique

**ADDICTION** Un tiers des seniors qui souffrent de problèmes d'alcool les ont développés après 65 ans. En cause, dans beaucoup de cas, le vide laissé par la fin de l'activité professionnelle. Un phénomène qui passe encore trop souvent sous le radar

SOPHIE GAITZSCH  
@s\_gaitzsch

En 2004, Rosalie a sombré. La Vaudoise a alors 63 ans et l'heure de la retraite a sonné. Employée de manutention dans une entreprise de médicaments, elle est d'abord soulagée. Son travail est très physique, la fatigue s'est accumulée. D'un autre côté, la perspective de se retrouver à la maison, face aux difficultés de son couple, l'angoisse. «A partir de là, j'ai vraiment exagéré. L'alcool avait toujours été un sujet dans ma vie: j'avais par période une consommation régulière pour calmer mon mal-être quand ça n'allait pas. Puis je pouvais arrêter complètement pendant six mois. Mais après la retraite, j'ai commencé à boire tous les jours. Trop. Je démarrais en fin d'après-midi: des apéritifs, de la bière, du rosé... Assez rapidement, j'ai remarqué que mes mains tremblaient le matin. Je me suis dit: ça y est, je suis foutue.»

Les addictions des seniors, au premier rang desquelles figurent l'alcool et les médicaments, n'occupent que peu de place dans les débats de santé publique. Pourtant Rosalie, qui a repris pied grâce à un séjour d'un mois à la clinique psychiatrique de la Métairie, doublé d'un suivi au long cours et du soutien de la Croix-Bleue, est loin d'être un cas isolé. Selon la dernière «Enquête suisse sur la santé», menée en 2017 par l'Office fédéral de la statistique, l'alcoolisme concerne 8% des hommes et 3% des femmes de plus de 65 ans au

niveau national. Et un tiers des personnes âgées dépendantes à l'alcool le sont devenues après 65 ans. Une autre étude, réalisée par le CHUV en 2014 sur un échantillon de 1500 personnes de 65 à 70 ans vivant à Lausanne, offre un regard plus précis sur la situation en Suisse romande. Selon ces travaux, 13% des individus interrogés ne boivent pas d'alcool, 58% sont des buveurs légers à modérés et 29% ont une consommation excessive (19% «à risque» et 10% de «gros buveurs»).

## Le verre de vin à table, une habitude bien ancrée

Dans les milieux médicaux et de la prévention, le développement de problèmes d'alcool après 65 ans est qualifié de *late onset*, littéralement «apparition tardive». Comment les spécialistes expliquent-ils le phénomène? «Il est très rare de voir des patients qui commencent à boire à cet âge», indique le professeur Daniele Zullino, chef du service d'addictologie des HUG. Il s'agit de personnes qui avaient pendant longtemps une consommation régulière – le verre de vin à table est une habitude bien ancrée chez cette génération – et qui basculent dans une consommation problématique dans les années qui suivent la retraite, lorsqu'ils doivent faire le deuil de leur rôle professionnel et de leur vie sociale liée au travail. Le décès de proches, la perte de mobilité ou d'audition ou encore la survenue de maladies constituent aussi des éléments déclencheurs.

Globalement, la prévalence de l'addiction à l'alcool pour cette tranche d'âge a augmenté au cours des trente dernières années. D'une part, l'espérance de vie est en hausse: les gens ont donc plus de temps pour développer une dépendance. D'autre part, les personnes concernées de longue date atteignent désormais l'âge de la retraite car la médecine a progressé. Une tendance observée également avec les consommateurs d'autres substances, comme le cannabis et, plus marginalement, les opiacés illégaux.

Face à cette progression, la détection est un enjeu de taille. Or les médecins ne sont pas habitués au dépistage des personnes âgées. «Cela passe volontiers sous le radar, en particulier chez les femmes», constate Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV. L'absence d'activité professionnelle, alors que

des troubles de la concentration ou des chutes sont souvent attribués au vieillissement.»

Une autre composante, plus culturelle, vient encore compliquer la donne. Dans la mesure où une certaine consommation d'alcool est socialement admise en Suisse, en particulier dans les régions viticoles, l'entourage aura souvent tendance à estimer qu'il faut «leur laisser ce plaisir» et que ce n'est pas «à leur âge qu'on va leur demander de changer leurs habitudes».

Pourtant, les plus de 65 ans sont particulièrement à risque. Avec l'âge, le métabolisme change et la résistance du corps à l'alcool diminue. «Une consommation bien tolérée à 60 ans ne le sera peut-être plus du tout à 80 ans. L'alcool affecte les systèmes hépatiques, hématologiques et neurologiques. Il accélère le développement de maladies dégénératives,

estime Daniele Zullino. En fonction des profils, l'abstinence n'est pas toujours la solution. On peut se diriger vers un contrôle de la consommation.» Pour la prise en charge, l'addictologue mise sur l'approche motivationnelle. Il s'agit en premier lieu d'évaluer avec le patient quelles sont les choses importantes pour lui, puis de voir comment sa consommation d'alcool interfère avec ses objectifs. Certains veulent se faire plaisir. D'autres souhaitent vivre le plus longtemps possible pour profiter de leurs petits-enfants. A partir de là, il faut déterminer quelle quantité d'alcool à quelle fréquence permet à la fois de diminuer les risques et d'augmenter la qualité de vie.

## Accompagnement sur le terrain

Les patients reçoivent ensuite des exercices à mettre en pratique. A l'heure actuelle, la prise en charge se déplace de plus en plus au domicile des personnes, au bistrot où elles rencontrent leurs amis pour l'apéro ou encore au Denner où elles achètent leurs bouteilles. Cet accompagnement sur le terrain vise à les aider à se débarrasser des automatismes pour prendre des décisions plus réfléchies.

La thématique des addictions des seniors fait désormais l'objet d'ouvrages et de workshops. Addiction Suisse publie depuis quelques années une brochure d'information pour les seniors et leur entourage appelée «Alcool et médicaments en vieillissant». Aux HUG, le service d'addictolo-

gie et celui de psychiatrie gériatrique ont mis en place une collaboration. «Cela fait vingt ans qu'on en discute, mais les choses ne changent pas assez vite, estime toutefois Daniele Zullino. Nous sommes rattrapés par la réalité, avec de plus en plus de patients âgés dans toutes les unités. A ce stade, il nous faut davantage que des rencontres et des congrès: il faut aussi de la recherche! Or pour l'instant, les grandes études épidémiologiques viennent surtout des Etats-Unis.»

Addiction Suisse appelle pour sa part au développement de programmes préventifs ciblant les raisons qui poussent les plus de 65 ans vers la dépendance: le vide laissé par la retraite, la solitude après un décès dans l'entourage. «C'est un vrai défi de société. La réponse passe par une meilleure intégration et un soutien actif des personnes seules ou âgées», explique Markus Meury. Ici, le réseautage au niveau communal constitue une piste intéressante, à l'image de ce qu'a fait la commune d'Uster, dans le canton de Zurich, qui s'est attaquée de front à la problématique via une vaste réflexion participative. Le résultat? Neuf mesures, parfois techniques, mais souvent très concrètes. Un exemple: les seniors de la commune bénéficient désormais d'un service de transport pour se rendre à des événements ou des activités sociales. ■

Retrouvez toutes les infos sur le site [www.addictions-et-veillessement.ch](http://www.addictions-et-veillessement.ch), la plateforme d'aide et de conseils pour les personnes âgées et leur entourage

## «Une consommation bien tolérée à 60 ans ne le sera peut-être plus du tout à 80 ans»

CHRISTOPHE BÜLA, CHEF DU SERVICE DE GÉRIATRIE DU CHUV.

c'est là que se manifestent en premier lieu les conséquences d'une addiction, représente un premier obstacle. Markus Meury, porte-parole d'Addiction Suisse, met quant à lui un second point en avant: «Les signes qui peuvent indiquer un problème d'alcool, comme une diminution des performances intellectuelles et phy-

comme l'alzheimer, provoque une perte de masse musculaire. C'est une bombe pour provoquer des chutes», détaille Christophe Büla.

Alors, comment procéder? «Le verre de vin au repas «parce qu'ils ont toujours fait comme ça et que ça fait partie de leur qualité de vie» est un argument qu'il ne faut pas balayer d'emblée,

## EN BREF

### Un des dessinateurs de «Spider-Man» est décédé

John Romita Senior, dessinateur des Editions Marvel connu pour son travail sur *The Amazing Spider-Man*, est décédé lundi. Né à Brooklyn en 1930, Romita Senior a travaillé avec Stan Lee (1922-2018), le cocréateur de nombreux super-héros Marvel dont Spider-Man. Au début de sa carrière, Romita Senior avait aussi travaillé pour la maison d'édition rivale DC Comics. Les super-héros se sont fait connaître du grand public en 1938 avec la naissance de Superman. ATS

### Record attendu pour un tableau de Gustav Klimt

Un tableau du plus célèbre des peintres autrichiens va être mis aux enchères à Londres en juin et est susceptible de battre un record pour une vente en Europe, a annoncé hier Sotheby's. La maison de ventes présente, dans un communiqué, la *Dame à l'éventail* comme «l'une des plus belles et précieuses peintures jamais offertes en Europe». AFP

### Images des rénovations du château de Grandson

Une série de sept reportages permettra de découvrir les coulisses des travaux de rénovation du château de Grandson (VD). Le premier épisode consacré aux métiers de la pierre sera diffusé à partir d'aujourd'hui sur la chaîne YouTube du château. Chaque vidéo présente un corps de métier, offrant ainsi un aperçu détaillé des techniques utilisées pour redonner vie aux éléments architecturaux et artistiques de la place forte du Nord vaudois. ATS

## MAIS ENCORE

### «Le Seigneur des anneaux» se dévoile en animé japonais

L'équipe du «Seigneur des anneaux» a dévoilé mardi au festival international d'Annecy les premières images de son film d'animation, réalisé par Kenji Kamiyama, qui marquera, en avril 2024, le retour de la saga sur grand écran, dix ans après la fin du «Hobbit». (AFP)

## L'une des grandes voix de l'Amérique s'est tue

**LITTÉRATURE** Aussi discret que révérend, Cormac McCarthy est décédé mardi à l'âge de 89 ans. Ses livres explorent les grands espaces de l'Ouest dans un style sombre et violent. Les hommages abondent

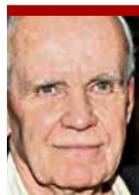
FLORIAN FISCHBACHER  
AVEC LES AGENCES  
@f\_fischbacher

Souvent cité comme un héritier d'Herman Melville et de William Faulkner, Cormac McCarthy est mort mardi à l'âge de 89 ans au Nouveau-Mexique. Chroniqueur de l'Amérique des Appalaches et du Far West sombre et cruel, McCarthy, dont des romans ont été adaptés par Hollywood (*No Country for Old Men*) et qui remporta un prestigieux Prix Pulitzer, est décédé chez lui à Santa Fe, dans l'Etat du Nouveau-Mexique, a annoncé son éditeur Alfred A. Knopf.

Né Charles McCarthy le 20 juillet 1933 à Providence, dans l'Etat du Rhode Island (nord-est), cet auteur de 12 romans «fut l'un des écrivains les plus renommés et influents de la planète», a salué Penguin Random House. McCarthy a remporté plusieurs récompenses prestigieuses aux Etats-Unis dont un Pulitzer pour *La Route* en 2006, qui raconte une errance d'un père et d'un fils dans un pays ravagé par un cataclysme d'origine inconnue.

### Un style brut et lyrique

Alors que le romancier a rencontré le succès sur le tard, «des millions de lecteurs à travers le monde ont embrassé ses personnages, ses thèmes mythiques et



CORMAC MCCARTHY  
ÉCRIVAIN

les émotions intimes et authentiques qu'il a couchées sur chaque page dans des romans brillants qui resteront à la fois actuels et intemporels pour les générations à venir», a écrit son éditeur.

La presse américaine et internationale, à l'image du *New York Times*, rend hommage à un «écrivain formidable et reclus», exceptionnellement avare de sa présence dans les médias. Au cours sa carrière, qui a débuté en 1965 avec son premier roman *Le Gardien du verger*, l'auteur n'a ainsi accordé qu'une poignée d'interviews.

### Une seule apparition télévisée

Tous les hommages puisent de fait dans ce corpus limité de citations, notamment dans la seule apparition télévisée de l'écrivain, en 2007 chez l'animatrice vedette Oprah Winfrey, pour «l'une des collisions culturelles les plus improbables du début du XXIe siècle», estime le *New York Times*. Dans cette interview, l'écrivain qui était invité pour parler de *La Route*, son plus gros succès public, déclarait, mal à l'aise, que l'exercice n'était pas «bon pour la tête». «Vous passez beaucoup de temps à réfléchir à la manière d'écrire un livre, vous

ne devriez probablement pas en parler. Vous devriez probablement être en train de l'écrire.»

Cette aversion des apparitions publiques n'était pas une simple posture chez Cormac McCarthy, même lorsqu'il vivait dans la précarité, poursuit le quotidien américain. «Quelqu'un l'appela et lui proposait 2000 dollars pour venir parler de ses livres dans une université, il leur répondait que tout ce qu'il avait à dire se trouvait sur les pages. Nous avons donc mangé des haricots pendant une semaine de plus», racontait sa deuxième femme, Anne De Lisle, avec qui il a vécu une décennie dans les années 1960 et 1970.

## «Cormac McCarthy utilisait des phrases qui donnaient la vie et d'autres qui donnaient la mort»

SAUL BELLOW, ÉCRIVAIN

Or le succès commercial s'est longuement fait attendre, n'arrivant qu'en 1992 avec *De si jolis chevaux*. Avant cela, ses cinq premiers livres ne s'étaient pas vendus à plus de 5000 exemplaires. Les livres de Cormac McCarthy racontent «des histoires de chasseurs de primes meurtriers, de trafics de drogue qui tournent mal et de vie dans

un monde postapocalyptique» résume le *Los Angeles Times*. Ils ont tous en commun un style brut et lyrique à la fois, si particulier à l'auteur. Une écriture «étonnamment idiosyncrasique» qui «lui a valu des comparaisons avec James Joyce, Shakespeare et la Bible King James» énumère le *Washington Post*, ce qui ne l'a pas empêché de «parsemer ses romans de mots obscurs [...], tout en utilisant des dialogues naturalistes».

Et Rolling Stone d'évoquer les louanges de l'écrivain américain Saul Bellow, pour qui Cormac McCarthy «utilisait le langage de manière absolument irrésistible, avec des phrases qui donnaient la vie et d'autres qui donnaient la mort».

### «L'un des plus grands romans du XXIe siècle»

Une maîtrise et une violence qui culminent dans *Méridien de sang*, paru en 1985, un «chef-d'œuvre» estiment, unanimes, les commentateurs. Pour ce qui est des raisons qui le poussaient à explorer «l'Amérique la plus sombre» et des personnages souvent brisés, Cormac McCarthy est mort sans «donner un aperçu de ce qui les avait inspirés ou de ce qu'ils pouvaient signifier», analyse le *Los Angeles Times*.

C'est peut-être dans une interview avec le *Wall Street Journal* en 2009 qu'il s'est le plus approché d'un début de réponse: «Quelle chose qui ne prend pas des années de votre vie et ne vous pousse pas au suicide ne semble guère valoir la peine d'être fait.» ■