

# GESTION DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET DES TROUBLES LIÉS À LA DÉPENDANCE AU FIL DU VIEILLISSEMENT

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS, LES  
FAMILLES ET LES AIDANTS



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR APPRENDRE :

- Ce que sont les troubles liés à la consommation de substances psychoactives et à la dépendance.
- Pourquoi les adultes plus âgés sont plus à risque.
- Comment gérer et traiter les troubles liés à la consommation de substances psychoactives et à la dépendance.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics

# QUE SONT LES TROUBLES LIÉS À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET À LA DÉPENDANCE?

---

Les troubles liés à la consommation de substances psychoactives et à la dépendance touchent des personnes de tous âges, y compris les adultes plus âgés. Les adultes plus âgés peuvent être plus vulnérables à ces troubles pour diverses raisons, mais il existe des traitements et des outils pour les aider.

Les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances psychoactives développent une dépendance physique à une substance et ont besoin de cette substance pour pouvoir composer avec la vie quotidienne. Voici certains de ces troubles :

- **Abus de substances** : lorsqu'un individu consomme des quantités nocives d'une substance d'une manière qui n'est ni prévue ni recommandée.
- **Dépendance à une substance (ou toxicomanie)** : incapacité psychologique et physique d'arrêter de consommer une substance, même si celle-ci est nocive.



Les personnes souffrant de troubles liés à la dépendance connaissent un changement de comportement qui n'est pas causé par la consommation d'une substance, notamment la dépendance au jeu.

# POURQUOI LES ADULTES PLUS ÂGÉS SONT-ILS PLUS VULNÉRABLES À CES TROUBLES?

---

Les adultes plus âgés peuvent vivre certains événements de la vie qui peuvent les rendre plus vulnérables à la consommation de substances psychoactives et aux troubles liés à la dépendance.

En voici quelques-uns :

## TRANSITIONS DE LA VIE

Prendre sa retraite, ou déménager dans une maison de retraite ou de soins de longue durée.

## DEUIL ET PERTE

Perdre un conjoint, un membre de la famille, un ami proche ou un animal domestique.



## PROBLÈMES FINANCIERS

Perdre une source de revenus ou éprouver des difficultés financières.

## PRISE D'AGENTS SOMNIFÈRES

Consommer des substances comme l'alcool ou d'autres drogues pour essayer de dormir.

## UTILISATION DE MÉDICAMENTS

Utiliser des médicaments pour traiter des problèmes de santé existants et mélanger ces médicaments avec des drogues et des substances non prescrites comme l'alcool.



## CHANGEMENTS PHYSIQUES

En vieillissant, notre corps peut devenir moins tolérant au tabac et à l'alcool.

# À QUELS TROUBLES LIÉS À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET À LA DÉPENDANCE LES ADULTES PLUS ÂGÉS SONT-ILS GÉNÉRALEMENT CONFRONTÉS?

---

Les troubles liés à la consommation d'alcool et de tabac sont les troubles liés à la consommation de substances psychoactives les plus communs chez les adultes plus âgés. Le jeu compulsif, un trouble de la dépendance, est également courant.

## Trouble lié à la consommation d'alcool

L'alcool est la substance la plus couramment consommée parmi tous les groupes d'âge. En 2017, l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues a révélé que 75 % des adultes plus âgés ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours de la dernière année.



Si vous pensez être atteint d'un trouble lié à la consommation d'alcool, répondez aux questions suivantes :

1. Vous êtes-vous déjà dit que vous devriez réduire votre consommation d'alcool?
2. Avez-vous déjà été irrité par les critiques des autres concernant votre consommation d'alcool?
3. Avez-vous déjà ressenti un sentiment de culpabilité à propos de votre consommation d'alcool?
4. Consommez-vous de l'alcool dès le matin?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, veuillez en parler à votre fournisseur de soins primaires ou à un professionnel de la toxicomanie.

## Trouble lié à la consommation du tabac

Selon le rapport 2017 sur le tabagisme au Canada, 11 % des adultes plus âgés fument quotidiennement, ce qui fait d'eux le quatrième groupe d'âge de fumeurs en importance au Canada; cependant, ils représentent le groupe le plus touché par les effets physiques nocifs du tabagisme sur l'organisme.



Le tabagisme est lié à 20 types de cancer, dont le cancer du poumon, du rein et de la vessie, ainsi qu'aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. La consommation de tabac à long terme peut également affaiblir les os, détériorer la vision et diminuer la circulation sanguine.

En cessant de fumer, les adultes plus âgés peuvent inverser certains des effets causés par une consommation prolongée de tabac, et regagner deux à trois ans d'espérance de vie.

## **Trouble de la dépendance au jeu**

Le jeu compulsif est courant chez les adultes plus âgés, car certains d'entre eux ne travaillent plus ou sont confrontés à des difficultés financières. Les types de jeu compulsif comprennent les jeux de casino, le bingo, les billets à gratter, les loteries, les paris sur les événements sportifs, la bourse et les jeux sur internet.

Voici quelques signes du trouble de la dépendance au jeu :

- Dépenser plus que prévu pour les jeux.
- Se sentir mal, triste ou coupable après avoir joué.
- Faire des paris plus importants et plus fréquents.
- Manquer d'argent pour la nourriture, le loyer ou les factures après avoir joué.
- Perte d'intérêt et de participation aux activités normales avec les amis et la famille.
- Donner la priorité au jeu.
- Dissimuler le temps et l'argent consacrés au jeu.



# QUELS SONT LES SIGNES QUE PEUVENT PRÉSENTER LES ADULTES PLUS ÂGÉS?

---

Un adulte plus âgé dépendant au jeu ou abusant de substances peut présenter des signes typiques d'autres problèmes de santé fortement corrélés au vieillissement, ce qui peut expliquer pourquoi ces troubles sont plus difficiles à diagnostiquer, ou peuvent être facilement négligés. Voici quelques signes :



## SIGNES COMPORTEMENTAUX

- Agressivité ou irritabilité accrue.
- Isolement social.
- Manque d'énergie ou d'enthousiasme.



## SIGNES COGNITIFS

- Confusion et désorientation.
- Troubles de la mémoire.
- Somnolence pendant la journée.
- Difficultés d'élocution.



## SIGNES PHYSIQUES

- Changements de poids.
- Mauvaise hygiène et négligence de soi
- Mauvaise coordination.
- Blessures inexpliquées.



## SIGNES PSYCHIATRIQUES

- Troubles du sommeil.
- Sautes d'humeur.
- Anxiété.
- Dépression.

# QUELLES SONT CERTAINES DES POSSIBILITÉS DE TRAITEMENT POUR LES TROUBLES LIÉS À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET À LA DÉPENDANCE?

---



Il n'existe pas de traitement unique pour les adultes plus âgés souffrant de troubles liés à la consommation de substances psychoactives et à la dépendance, mais il existe un certain nombre de solutions de traitement possibles :

- Thérapies cognitives et comportementales.
- Autoassistance ou thérapie de groupe.
- Pleine conscience, entrevue motivationnelle et exercice.
- Thérapie incluant la famille et d'autres êtres chers.
- Traitement à base de médicaments.
- Réduction des méfaits (stratégies visant à réduire les conséquences négatives de la consommation de substances).

# QUELS SONT LES CONSEILS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE TROUBLES LIÉS À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET À LA DÉPENDANCE?

---

## Conseils pour les adultes plus âgés

Les activités suivantes peuvent contribuer à réduire les risques liés à la consommation de substances psychoactives et aux troubles liés à la dépendance chez les adultes plus âgés :

- Maintenir une saine alimentation.
- Faire de l'exercice au moins trois fois par semaine.
- Maintenir des liens sociaux solides.



Voici ce que les adultes plus âgés qui prennent des médicaments sur ordonnance pour traiter des problèmes de santé existants devraient s'efforcer de faire :

- Respectez la posologie des médicaments.
  - Surveiller les éventuels effets secondaires des médicaments et en parler au prescripteur.
  - Évitez les lieux et les personnes susceptibles d'inciter à une consommation nocive de médicaments et de substances psychoactives.
-

## Conseils pour les aidants



Si vous prenez soin d'une personne qui pourrait présenter des signes de consommation de substances psychoactives ou de troubles liés à une dépendance, vous pouvez utiliser l'approche de réduction des méfaits pour vous assurer qu'elle soit le plus en sécurité possible.

Voici ce que ces stratégies peuvent comprendre :

- Veiller à ce que ses besoins essentiels, comme la nourriture et le logement, soient satisfaits.
- L'aider à apprendre des méthodes plus sécuritaires de consommation de la substance ou de participation à l'activité, selon la quantité à laquelle ils sont dépendants et éventuellement en plus petites quantités au fil du temps.
- Respecter l'autonomie et les choix de l'adulte plus âgé.

# REMARQUES

---

# OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

---

L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des services en matière de santé mentale, de dépendance et de toxicomanie dans tout le Canada. Les services comprennent : la thérapie de groupe, le traitement en milieu hospitalier, les groupes de soutien en 12 étapes et le traitement communautaire.



<https://ontario.cmha.ca/>



1 800 875-6213

## CONNEXONTARIO

---

ConnexOntario fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé aux personnes ayant des problèmes d'alcool et de drogue, de maladie mentale ou de jeu. Les services de renseignements et d'aiguillage sont disponibles 24 heures sur 24.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)



1 866 531-2600

## PROGRAMME COMMUNAUTAIRE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES (COPA)

---

Le programme COPA aide les adultes de 55 ans et plus qui sont confrontés à des problèmes de dépendance ayant des répercussions sur leur vie quotidienne. Les services comprennent : le traitement fondé sur l'action directe, la visite des clients à leur domicile, la réduction des méfaits, les entretiens de motivation et de counseling et la thérapie axée sur les solutions.



<http://www.reconnect.on.ca/communityhealthservices>

## CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

---

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale offre des services de counseling en matière de dépendance et constitue une source de renseignements sur les dépendances, les stratégies de gestion et d'autres ressources.



[www.camh.ca](http://www.camh.ca)



1 800 463-2338

# RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- L'alcool et votre santé
- Reconnaître et gérer la dépression
- Gestion de l'usage de sédatifs hypnotiques non barbiturique chez les adultes plus âgés
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- La planification préalable des soins : Comment entamer la conversation
- L'alcool et votre santé
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Amélioration de l'alimentation au fil du vieillissement
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Vivre plus longtemps, bien vivre : votre guide pour un vieillissement sain
- Gestion du stress chez les aidants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les adultes plus âgés
- Gestion d'un trouble cognitif léger, de la maladie d'alzheimer et d'autres démences
- Gestion de multiples maladies chroniques
- Gestion de la constipation
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- La prévention des chutes à la maison
- Reconnaître et gérer l'anxiété
- Reconnaître et gérer le délire
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Comprendre vos choix en matière de soins palliatifs

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Options en matière de transport dans la communauté
- Services d'évaluation de la conduite
- Mauvais traitements envers les aînés
- Financement pour les aides à la mobilité et autres aides du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels
- Solutions de logement pour les adultes plus âgés
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Popote roulante

Rendez-vous à [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

**Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :**



**The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.