

## Que dire, que faire et comment les aider ?

Il est primordial de considérer la personne **avec respect**.

Vous pouvez :

- . **parler avec elle** et lui montrer que sa consommation d'alcool vous inquiète ;
- . **en parler avec d'autres** : médecin traitant, responsable de la structure de soins, réseau, ... ;
- . **l'encourager** si nécessaire, à sortir, à briser son isolement, l'amener à rencontrer d'autres personnes, l'aider à combler ses temps libres.

Il est important que vous ne restiez pas seul(e) avec vos interrogations, **des professionnels sont disponibles pour vous écouter**.



# Addictions

un professionnel près de chez vous !

## Réseau de santé

### Limousin

AddictLim (siège à Limoges): 05 55 05 99 00

## Structures spécialisées

### Corrèze

Centre hospitalier du pays d'Eygurande : 05 55 94 32 07

CSAPA\*19 (Brive): 05 55 17 70 12

CSAPA\* ANPAA 19 (Brive) : 05 55 74 04 45

Réseau addictologie Haute Corrèze (Ussel) : 05 55 94 39 35

### Creuse

CSAPA\* Creuséadd (Guéret): 05 55 51 01 68

Centre hospitalier la Valette (St Vaury): 05 55 51 77 00

### Haute-Vienne

CSAPA\* ANPAA 87 (Limoges): 05 55 34 46 00

CSAPA\* Bobillot (Limoges): 05 55 34 43 77

PAL\*\*, CH Esquirol (Limoges) : 05 55 43 10 10

Pôle du sujet âgé, CH Esquirol (Limoges) : 05 55 43 68 98

## Etablissements de santé

### Corrèze

Centre hospitalier Brive : 05 55 92 60 00

Centre hospitalier Ussel : 05 55 96 40 00

Centre hospitalier Tulle : 05 55 29 79 00

### Creuse

Centre hospitalier Aubusson : 05 55 83 50 50

Centre hospitalier Guéret : 05 55 51 70 00

Centre hospitalier la Souterraine : 05 55 89 58 00

Clinique Châtelguyon (Viersat) : 05 55 65 72 97

### Haute-Vienne

Centre hospitalier Bellac : 05 55 47 20 20

Centre hospitalier Esquirol : 05 55 43 10 10

Centre hospitalier Monts et Barrages (St Léonard) : 05 55 56 43 00

Centre hospitalier St Junien : 05 55 43 50 00

Centre hospitalier St Yrieix : 05 55 75 75 75

Centre hospitalier Dupuytren (CHU) : 05 55 05 55 55

Clinique St Maurice : 05 55 39 59 59

## Associations d'entraide

### Corrèze

Alcool assistance (Tulle) : 05 55 73 36 65

Alcooliques Anonymes (Brive) : 05 55 74 29 90

Alcooliques Anonymes (Tulle) : 06 85 25 53 99

Vie libre (Tulle) : 05 55 25 25 39

Vie libre (Ussel) : 05 55 72 56 08

### Creuse

Alcool assistance : 05 55 52 56 50

Alcooliques Anonymes : 08 20 32 68 83 (0,12euros/min)

### Haute-Vienne

Alcooliques Anonymes (Limoges) : 05 55 38 43 22

Alcooliques Anonymes (St Junien) : 06 85 48 28 63

La santé de la famille : 06 85 82 99 45

Vie libre : 05 55 04 15 08

 **Ecoute alcool France**  
0 811 91 30 30

## Alcool et Personne agée

**Votre professionnel de santé  
est à votre écoute**

Vous pouvez contacter le réseau AddictLim pour tout renseignement complémentaire, remarque ou modification.  
**« Vos questions nourrissent nos réflexions »**

financé par  
**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Limousin  
dans le cadre du FIR

Addictlim  
26 avenue des courrières, 87 170 Isle  
05 55 05 99 00  
addictlim@gmail.com



## Des risques plus importants pour les mêmes quantités

A consommation égale et à poids égal, l'alcoolémie d'un sujet âgé est plus importante que celle d'un sujet plus jeune.

### L'alcool... une solution du mal-être

Certaines circonstances, certaines situations peuvent l'amener à utiliser ce produit pour atténuer un certain mal-être lié à :

- la solitude ;
- l'ennui ;
- la perte de l'autonomie due à l'âge et parfois la maladie ;
- la tristesse de voir partir d'autres personnes du même âge ;
- l'angoisse de vieillir, de mourir ;
- un changement du mode de vie (départ à la retraite, veuvage, séparation, ...).

## Quels sont les signes d'alerte ?

- . Augmentation :
  - des **chutes et des accidents** lors de déplacements pouvant entraîner des fractures ;
  - de l'**agressivité** de la part de la personne ;
  - du repli sur soi ;
  - des sautes d'humeur ;
- . Manque progressif d'**hygiène**,
- . **Manque d'appétit**,
- . **Isolement/repli sur soi**,
- . Troubles du **sommeil**,
- . Troubles de la **mémoire**,
- . **Modification du comportement** vis à vis de l'entourage.

### Recommandations de L'Organisation Mondiale de la Santé

- . pas plus de **3 verres par jour (homme)**
- . pas plus de **2 verres par jour (femme)**
- . jamais plus de **4 verres par occasion**
- . au moins **un jour par semaine sans alcool**

## Quels sont les risques ?

- Hypertension ;
- Augmentation des accidents vasculaires cérébraux ;
- Troubles du rythme cardiaque ;
- Augmentation des troubles de la mémoire, perte des repères, perte des initiatives ;
- Isolement ;
- Dépression.

## Qu'est ce qu'un verre standard ?

Une verre standard correspond à une quantité de 10 gr d'alcool dans le verre. les quantités représentent les verres «bar».



1 verre standard = 10 gr d'alcool

### Attention au verre maison !

Les doses d'alcool sont souvent plus importantes que les doses «bar».