



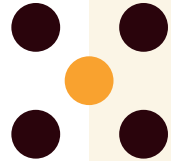
Alcool, cannabis et  
vieillesse



# FAIRE DES CHOIX QUI NOUS CONVIENNENT



•• Substances  
•• Psychoactives



Ce document est la propriété intellectuelle de l'Association pour la santé publique du Québec. Les reproductions à des fins sans but lucratif, personnelles, d'éducation ou de recherche sont autorisées à condition de mentionner la source. Toute autre utilisation doit être autorisée par écrit par l'ASPQ.

L'ASPQ est une association autonome qui rassemble des personnes citoyennes et des partenaires afin de faire de la santé durable une priorité.

**Les informations contenues dans ce document sont à titre informatif. En aucun cas, elles ne remplacent un avis médical.**

# LE CORPS CHANGE ... ET LES EFFETS AUSSI

Avec les années, le corps change. Ces transformations, bien que normales, peuvent influencer la façon dont on réagit à des substances comme l'alcool et le cannabis.

En vieillissant, l'organisme contient généralement moins d'eau, davantage de gras et il élimine certaines substances plus lentement qu'avant. Le cerveau devient donc plus sensible à leurs effets. Cela signifie que :

- Une même quantité d'alcool ou de cannabis peut faire plus d'effet qu'avant ;
- Les effets peuvent apparaître plus rapidement et durer plus longtemps ;
- Les risques associés à la consommation peuvent être plus importants (par exemple, de la confusion ou des étourdissements, pouvant augmenter le risque de chutes et d'hospitalisation)<sup>1</sup>.

**Des habitudes qui nous convenaient il y a quelques années peuvent donc ne plus convenir aujourd'hui.**

S'informer sur ces changements peut nous aider à faire des choix qui nous ressemblent, en accord avec notre réalité et nos besoins.

## L'ALCOOL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'alcool agit sur le système nerveux : il ralentit le fonctionnement du cerveau et du corps et modifie les comportements, notamment la coordination des mouvements<sup>2</sup>.

## LE CANNABIS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Cette substance agit sur tout le corps, dont le cerveau, notamment en modifiant les perceptions, l'humeur et certaines sensations du corps<sup>3</sup>. Elle se consomme sous différentes formes (fleur séchée, huile, comprimés, boissons) et de différentes façons (fumé, vaporisé, vapoté, mangé).

### **Vapoter et vaporiser ne veulent pas dire la même chose :**

vaporiser consiste à chauffer la fleur de cannabis sans la brûler, alors que vapoter consiste à inhaler la vapeur d'un extrait liquide de cannabis<sup>4</sup>.

Les deux principaux composés du cannabis sont :

- **Le THC** : responsable des effets qui « font planer » ou qui modifient les perceptions.
- **Le CBD** : associé à des effets plus apaisants, pouvant modifier certains effets du THC.



## LES EFFETS DE L'ALCOOL ET DU CANNABIS

**Les effets varient selon** les caractéristiques de la **personne** (sexe, âge, état de santé, fatigue, humeur), de la **substance** (quantité, puissance, mode de consommation, mélanges) et du **contexte** (lieu, moment de la journée, personnes présentes)<sup>5</sup>. Une même quantité peut donc produire des effets différents d'une occasion à l'autre.

**LES EFFETS À COURT TERME** se font sentir rapidement et disparaissent après quelques heures. Ils peuvent apparaître plus vite, être plus intenses et durer plus longtemps avec l'âge, ce qui peut notamment augmenter le risque de chutes.

Effets pouvant survenir avec l'alcool ou le cannabis<sup>3,6,7</sup>

- Détente ou changement de l'humeur (sensation de bien-être, irritabilité, tristesse, anxiété)
- Jugement moins clair et prises de décision plus difficiles
- Ralentissement des réflexes et de la coordination
- Difficulté de concentration ou confusion
- Sensation de grande fatigue
- Palpitations ou accélération du rythme cardiaque
- Modification des sensations sexuelles

Effets possibles liés à l'alcool

- Moins de gêne ou de retenue
- Trous de mémoire
- Déshydratation (manque d'eau dans le corps)
- Intoxication sévère - (voir la section *Intoxications sévères*)

Effets possibles liés au cannabis

- Augmentation des sensations
- Stimulation de l'appétit
- Diminution de la douleur
- Anxiété ou panique
- Malaise ou « *bad trip* » - (voir la section *Intoxications sévères*)

**DES EFFETS À LONG TERME** peuvent s'installer avec une consommation importante qui se poursuit sur plusieurs mois ou années.

---

## SANTÉ PHYSIQUE

---

**Effets pouvant survenir avec l'alcool ou le cannabis**<sup>3,6,7</sup>

- Sommeil moins réparateur
- Influence certains symptômes liés à la ménopause ou à l'andropause (sommeil, humeur, désir)

**Effets possibles liés à l'alcool**

- Dommages au foie et à l'estomac
- Certains cancers (côlon, sein, foie, gorge, estomac)
- Hypertension et autres maladies du cœur
- Perte d'appétit pouvant mener à de la malnutrition
- Diminution de la résistance aux infections
- Difficultés sexuelles

**Effets possibles liés au cannabis**

- Problèmes pulmonaires (surtout si fumé ou vapoté)
- Nausées, vomissements et maux de tête répétés en cas de consommation régulière et importante

---

## SANTÉ DU CERVEAU

---

**Effets possibles liés à l'alcool**<sup>6,7</sup>

- Diminution des capacités mentales (déclin cognitif) et risque de démence en cas de consommation régulière et importante

**Effets possibles liés au cannabis**<sup>3</sup>

- Difficultés de mémoire et de concentration

## SANTÉ MENTALE

### Effets pouvant survenir avec l'alcool ou le cannabis<sup>3,6,7</sup>

- Amplification de l'anxiété et de symptômes dépressifs, malgré le soulagement pouvant être ressenti à court terme
- Aggravation de troubles de santé mentale déjà présents
- Risque de perte de contact avec la réalité (hallucinations, idées inhabituelles ou incohérentes), surtout chez les personnes qui ont déjà eu des troubles de santé mentale, ou lors de consommation importante

### BON À SAVOIR

- Les effets de l'alcool peuvent apparaître plus rapidement lorsque l'estomac est vide.
- Les produits de cannabis qui se fument agissent plus rapidement, mais leurs effets durent moins longtemps. À l'inverse, les effets apparaissent plus lentement avec les produits qui s'avalent ou se mangent, mais durent plus longtemps.
- Les effets de l'alcool et du cannabis peuvent être plus intenses et prolongés avec le vieillissement, les médicaments et d'autres facteurs liés à la personne, à la substance ou au contexte.

Comme l'apparition et l'intensité des effets peuvent varier, **il est préférable de commencer par une petite quantité et d'attendre de ressentir les effets avant d'en reprendre.**

## MÉLANGES ET INTERACTIONS

L'alcool et le cannabis peuvent interagir avec les médicaments. De façon générale, **plus on combine de substances — y compris plusieurs médicaments — plus les risques augmentent.**

Les mélanges peuvent :

- Modifier les effets de certains médicaments, en diminuant leur efficacité, en modifiant leurs effets secondaires ou en augmentant leurs effets indésirables (somnolence, vertiges, vision floue, pertes d'équilibre) ;
- Aggraver certains problèmes de santé déjà présents (anxiété, dépression) ;
- Augmenter le risque d'intoxication grave ou aiguë, particulièrement lorsque l'alcool est impliqué (voir la section *Intoxications sévères*)<sup>8,9</sup>.

**Combinés à l'alcool, certains médicaments peuvent ralentir la respiration et entraîner des complications graves, voire mortelles.** C'est le cas de certains somnifères ou médicaments contre l'anxiété (comme les benzodiazépines) et des antidouleurs puissants (comme les opioïdes, dont les Dilaudid et la morphine)<sup>8</sup>.

Les antidépresseurs, les médicaments qui éclaircissent le sang (anticoagulants) ou certains médicaments pour le cœur, la tension artérielle ou le diabète, peuvent aussi être affectés par la consommation d'alcool ou de cannabis<sup>8,10</sup>.

En cas de doute, **il est recommandé d'en discuter avec le personnel de santé (pharmacie, médecin, infirmiers)** afin de vérifier les risques liés aux mélanges et d'apporter des ajustements s'il y a lieu.





## INTOXICATIONS SÉVÈRES (SURDOSES)

Une intoxication sévère (une surdose) survient lorsqu'une quantité de substance consommée dépasse ce que le corps peut tolérer. **Même une quantité qui ne posait pas d'inconvénients auparavant peut devenir risquée** lorsque combinée à des médicaments, d'autres substances, ou en cas de consommation rapide, de fatigue ou de problème de santé<sup>41</sup>.

### DANS LE CAS DE L'ALCOOL

L'alcool peut entraîner une **intoxication grave pouvant être mortelle**. Avec l'âge, le corps élimine l'alcool plus lentement. L'état d'une personne plus âgée peut donc continuer à s'aggraver même après avoir cessé de boire.

Signes à surveiller :

- Difficulté à se réveiller et absence de réflexes.
- Vomissements répétés.
- Respiration lente, irrégulière ou bruyante.
- Grande confusion.
- Peau froide, pâle et moite, ou très rouge et chaude.
- Incontinence urinaire.

**En cas de doute, appeler le 911.**

### DANS LE CAS DU CANNABIS

Une surdose mortelle liée uniquement au cannabis est extrêmement rare, mais possible lorsque combiné à des médicaments ou en présence de certaines conditions de santé. Une quantité trop élevée peut aussi provoquer une réaction intense et désagréable, parfois appelée « *bad trip* ». Cette réaction peut inclure : anxiété importante, peur, paranoïa, palpitations ou étourdissements.

**Si les symptômes sont graves (grande faiblesse, difficulté à se tenir debout, douleur thoracique, perte de conscience, vomissements, détresse importante), appeler le 911.**

## TOLÉRANCE ET DÉPENDANCE

Lorsqu'on consomme de l'alcool ou du cannabis régulièrement, le corps peut s'y habituer avec le temps : on parle alors de **tolérance**. Une plus grande quantité est nécessaire pour ressentir les mêmes effets qu'avant<sup>12</sup>.

La tolérance ne signifie pas automatiquement qu'il y a dépendance, mais elle **peut être un indice que la consommation augmente ou devient plus fréquente**.

**La dépendance** ne se définit pas seulement par la fréquence de consommation, mais surtout la place que prend la substance dans la vie<sup>12</sup>. On peut parler de dépendance lorsque :

- Il devient **difficile de réduire ou d'arrêter**, même si on le souhaite (un sentiment de perte de contrôle) ;
- La consommation **prend plus de place que prévu dans notre quotidien** (consommer plus ou à des moments qui ne nous conviennent pas) ;
- **Les conséquences pour soi-même ou les autres** dépassent les bienfaits recherchés (santé, chutes, conflits, oubli, humeur, perte d'intérêts pour ses activités).

La dépendance peut être psychologique (une envie forte de consommer, des pensées fréquentes liées à la substance) et/ou physique (apparition de symptômes lorsque l'on diminue ou arrête).

### À SAVOIR

- L'**alcool**, consommé régulièrement (tous les jours ou presque), peut entraîner une dépendance physique importante. **Un arrêt brusque peut être dangereux, voire mortel, et nécessite un suivi médical**<sup>13</sup>.
- Une consommation régulière de cannabis peut entraîner des symptômes à l'arrêt (irritabilité, difficultés de sommeil, anxiété). Ils sont inconfortables, mais rarement dangereux.



## DES SIGNES À OBSERVER !

**Certains changements dans nos habitudes peuvent indiquer que notre consommation d'alcool ou de cannabis prend plus de place.** Les repérer peut aider à faire le point. En voici quelques-uns :

- On consomme plus souvent ou dans de nouveaux contextes (par exemple, de façon isolée ou cachée) ;
- On néglige ou abandonne certaines activités, responsabilités ou relations ;
- Plus de pertes d'équilibre, chutes, de confusion ou de pertes de mémoire ;
- L'humeur est plus instable (irritabilité, tristesse, anxiété).



## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION ?

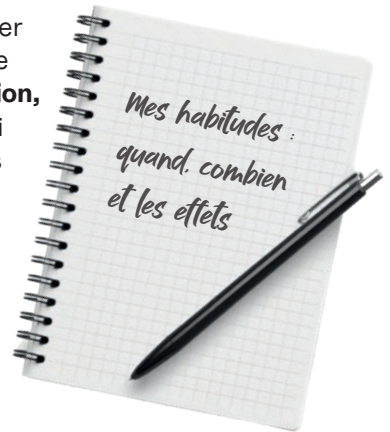
**Réfléchir à ses habitudes et à sa relation à l'alcool ou au cannabis peut aussi aider à repérer des changements qui ne nous conviennent plus** et à ajuster nos habitudes au besoin. On peut se demander, par exemple :

- *Est-ce que mes habitudes de consommation me conviennent encore aujourd'hui ?*
- *Y a-t-il des effets qui me plaisent, et d'autres moins ?*
- *Qu'est-ce que je recherche lorsque je consomme ?*

Pour mieux comprendre ses habitudes et identifier celles qui nous conviennent, il peut être aidant de **noter sur un calendrier les jours de consommation, les quantités et les effets ressentis**. Il peut aussi être utile de noter comment l'on se sent les jours où l'on ne consomme pas.

**Des gestes simples peuvent aider à réduire les risques :**

- Manger un repas avant de boire ou de prendre du cannabis ;
- Boire de l'eau régulièrement ;
- Éviter les mélanges avec d'autres substances, y compris certains médicaments ;
- Attendre de ressentir les effets avant d'en reprendre ;
- Choisir des environnements où l'on se sent en sécurité ;
- Limiter les déplacements pour éviter le risque de chutes, les accidents et la conduite avec facultés affaiblies.



## POUR DE L'INFORMATION OU DU SOUTIEN

Pour toute question concernant les effets, les risques ou les interactions possibles avec votre état de santé ou votre médication, ces ressources peuvent vous accompagner :

- **Drogue : aide et référence, au 1 800 265-2626** : Service confidentiel et gratuit, disponible 24h/24, pour obtenir de l'information, du soutien ou être orienté vers des ressources en lien avec la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances.
- **Info-Santé, au 811** : Service gratuit et accessible en tout temps pour parler à une infirmière ou un infirmier et poser des questions liées à la santé.

Pour consulter nos **autres outils et informations** portant sur la consommation d'alcool et de cannabis en contexte de vieillissement, consultez : [aspq.org/aines](https://aspq.org/aines)

## Références

1. Gouvernement du Canada. (2024). *La consommation de substances et le vieillissement*. Canada.ca
2. Gouvernement du Québec. (2026). *Alcool*. Québec.ca
3. Gouvernement du Canada. (2024). *Effets du cannabis sur la santé*. Canada.ca
4. Société québécoise du cannabis. (s.d.). Comment consommer du cannabis : les différents modes. SQDC.ca
5. Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (GRIP). (s.d). *La loi de l'effet*.
6. Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (GRIP). (2015). *Cartes préventives*.
7. Gouvernement du Canada. (2025). *Les risques de l'alcool pour la santé*. Canada.ca
8. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). (2014). *Harmful interactions: mixing alcohol with medicines*.
9. Antoniou et al. (2020). *Drug interactions with cannabinoids*. Journal de l'Association médicale canadienne (JAMC).
10. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). (2024). *Usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales*.
11. Gouvernement du Québec. (2017). *Problèmes liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues*. Québec.ca
12. Gouvernement du Canada. (2024). *À propos de la consommation de substances*. Canada.ca
13. Drogue : aide et référence. (s.d.). L'alcool.





Ce livret s'inscrit dans le cadre du projet *Cannabis et alcool : soutenir des choix éclairés chez les personnes âgées* de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), en collaboration avec les Directions de santé publique de la Montérégie et de la Capitale-Nationale et l'Institut universitaire sur les dépendances. Il vise à mieux comprendre les réalités entourant l'usage de cannabis et d'alcool chez les personnes âgées.