



Alcool, cannabis et vieillissement

Comprendre les jugements pour mieux parler de consommation



Vous prenez parfois un verre de vin au souper ? Ou du cannabis pour vous détendre ? Bien des gens font de même.

Comme d'autres habitudes, la consommation d'alcool ou de cannabis peut avoir des effets sur notre santé et notre bien-être. Pourtant, **il n'est pas toujours facile d'en parler, et ce malaise peut être encore plus marqué en vieillissant**^[1].

L'âgisme, c'est quoi ?

L'âgisme est le fait de **juger ou d'agir différemment envers une personne en raison de son âge**^[2]. Cela peut prendre différentes formes. Par exemple :

- Des paroles ou des gestes qui se veulent bien intentionnés, mais qui empêchent une personne de faire ses propres choix ;
- Des commentaires blessants ou des gestes méprisants envers une personne en raison de son âge ;
- Des jugements que l'on finit par croire pour soi-même, comme penser que certaines activités ou certains comportements ne sont « plus de notre âge »^[2].

Au Canada, près de deux personnes âgées sur trois disent avoir été traitées injustement ou différemment en raison de leur âge^[2].



Les jugements liés à l'alcool et au cannabis

Au Québec, l'alcool est souvent vu comme socialement acceptable^[3], alors que d'autres substances, comme le cannabis, peuvent parfois être jugées plus sévèrement.

Lorsque ces jugements s'ajoutent à ceux liés à l'âge, ils peuvent renforcer les perceptions négatives envers les personnes âgées qui consomment des substances.

D'où viennent ces jugements ?

Les jugements ne viennent pas de nulle part. Ils se construisent souvent à partir de croyances entendues dans les médias et l'entourage, ou encore à partir de l'éducation ou d'expériences personnelles marquantes^[4].

Ces croyances peuvent susciter des émotions, parfois négatives, qui influencent ensuite nos comportements, souvent sans que l'on s'en rende compte.

Pourquoi c'est important d'en parler ?

Les jugements peuvent rendre plus difficile le fait de parler de sa consommation ou d'obtenir de l'information ou du soutien. Ils peuvent amener certaines personnes à :

- cacher leur consommation
- éviter d'en parler à leurs proches
- hésiter à aborder le sujet avec le personnel de la santé lorsqu'elles en ressentent le besoin^[4].

Même quand ça va bien, il peut être utile de parler de sa consommation d'alcool ou de cannabis. Avec l'âge, les effets de l'alcool et du cannabis changent : le corps élimine les substances plus lentement, la tolérance peut diminuer et les interactions avec certains médicaments deviennent plus fréquentes^[4]. Ce qui semblait avoir peu de conséquences à 40 ans peut en avoir plus à 60 ou 70 ans.

Pour en savoir plus sur les effets et les risques associés à la consommation d'alcool ou de cannabis chez les personnes âgées, consultez notre livret sur le sujet.



Alcool, cannabis et vieillissement



FAIRE DES CHOIX QUI NOUS CONVIENT

ASPO

Substances Psychoactives

Ressources pour en parler ou s'informer

Si vous souhaitez en parler ou obtenir de l'information, des ressources confidentielles et sans jugement peuvent vous accompagner :

- **Drogue : aide et référence – 1 800 265-2626**

Service gratuit et confidentiel, disponible en tout temps. Offre information, écoute et orientation vers des ressources adaptées pour toute question en lien avec la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances.

- **Info-Santé / Info-Social – 811**

Service gratuit et confidentiel, disponible en tout temps. Des intervenantes et intervenants en santé et services sociaux peuvent répondre à vos questions et vous orienter vers des ressources dans votre région.

- **Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA)**

Un site Web proposant de l'information, des outils et des ressources pour réfléchir aux jugements liés à l'âge.

SOURCES

1. Gouvernement du Canada. (2024). **Stigmatisation de la consommation de drogue**. Canada.ca
2. La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA). (s.d.). **Rompre avec l'âgisme**.
3. Ruel, Laurence. (2025). **État des lieux sur la banalisation de l'alcool au Québec**. Association pour la santé publique du Québec.
4. Gouvernement du Canada. (2024). **La consommation de substances et le vieillissement**. Canada.ca