



Alcool, cannabis et retraite

**Quand la vie change,
nos habitudes
changent aussi...**



Avec l'avancée en âge, la vie peut être marquée par plusieurs changements importants, comme le départ des enfants du nid familial, des déménagements, des deuils ou des transformations dans notre état de santé.

La retraite peut être l'un de ces moments importants. Elle change souvent le quotidien de plusieurs façons. Et comme toute grande étape de vie, elle peut aussi influencer nos habitudes, y compris celles liées à l'alcool ou au cannabis¹.

Ce que la retraite peut changer dans le quotidien

La retraite peut apporter :

- Plus de temps pour soi
- Plus de liberté dans son horaire
- L'occasion de retrouver des passe-temps qu'on aime
- Plus d'activités sociales

Elle peut aussi entraîner :

- Une perte de routine
- Moins de contacts sociaux au quotidien
- Un changement du rôle social ou dans la façon de se percevoir
- Du stress, de l'ennui ou de la solitude

1. Stewart, Shelby A., et al. « Risk Factors for Substance Use across the Lifespan ». The Journal of Genetic Psychology, vol. 184, no 2, mars 2023, p. 145-62. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2130025>.

Comment ces changements peuvent influencer la consommation

Ces changements peuvent influencer nos habitudes de consommation, parfois sans qu'on s'en rende compte. Par exemple :

- **Le moment ou la situation de consommation** : le matin ou le soir, de façon isolée ou en groupe, à la maison ou lors d'activités sociales ;
- **La fréquence ou la quantité** : quelques jours par semaine ou tous les jours, moins ou plus qu'avant ;
- **Les raisons de consommer** : se détendre, avoir du plaisir, mieux dormir, se divertir, socialiser, diminuer la douleur ou gérer des émotions difficiles.

Par exemple : certaines personnes participent à plus d'activités sociales et ont plus d'occasions de boire un verre ou de prendre du cannabis. Pour d'autres, la perte de routine ou le fait de passer plus de temps seule peut amener à consommer davantage à la maison, pour se détendre ou combler l'ennui.

Prendre un moment pour faire le point

Avec les changements dans notre vie, et dans notre corps, il peut être utile de prendre un moment pour réfléchir à sa consommation.

- Par exemple : *Est-ce que mes habitudes de consommation me conviennent encore ? Quels avantages ou inconvénients m'apportent-elles ?*

Astuce : Un calendrier peut aider à observer ses habitudes pendant quelques jours ou une semaine. On y note les moments de consommation, les quantités et comment on se sent avant, pendant et le lendemain.

Des indices peuvent aider à repérer des changements qui comportent plus de risques :

- **On consomme plus souvent ou de façons plus risquées** : de façon isolée ou à des moments inhabituels pour nous.
- **La consommation prend plus de place que souhaité dans notre vie** : on néglige ou abandonne certaines activités, responsabilités ou relations.
- **On vit plus d'inconvénients liés à la consommation** : chutes, confusion, humeur plus instable, tensions avec les proches ou inconfort le lendemain.

Ces changements peuvent être l'occasion d'adopter des habitudes qui réduisent les risques, par exemple :

- Éviter de mélanger l'alcool ou le cannabis avec certains médicaments ou d'autres substances ;
- Prendre de plus petites quantités et attendre de ressentir les effets avant d'en reprendre ;
- Limiter les déplacements pour éviter les risques de chute, les accidents et la conduite avec facultés affaiblies.

Avec l'âge, le corps réagit différemment aux substances. Pour en savoir plus, consultez le livret *Alcool, cannabis et vieillissement : faire des choix qui nous conviennent.*



Ce qui peut aider

Parler de ses habitudes de consommation avec une personne de confiance ou avec un ou une professionnelle peut aider à faire le point. Ces discussions peuvent aussi porter sur les changements vécus avec la retraite ou d'autres événements de vie, les émotions associées ou encore la réorganisation du quotidien.

- **Drogue : aide et référence**

- **1 800 265-2626** :

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

- **Info-Santé / Info-Social – 811 :**

- Service gratuit et confidentiel, disponible en tout temps. Du personnel formé en santé et services sociaux peut répondre à vos questions et vous orienter vers des ressources dans votre région.