



Décennie
pour le vieillissement
en bonne santé



Vieillesse et consommation de substances : **Comprendre vos risques**

Pour rester en santé en vieillissant, voici quelques éléments à garder à l'esprit lorsque vous consommez des substances comme de l'alcool, du cannabis, des opioïdes, et des médicaments :



Les changements liés à l'âge peuvent vous rendre plus sensible aux effets des substances, ce qui peut entraîner des étourdissements et des chutes.



La consommation de plus d'une substance à la fois peut entraîner des effets secondaires nocifs.



Certaines substances sont plus fortes qu'elles ne l'étaient, ce qui peut entraîner des méfaits en raison d'une consommation excessive.

Parlez à vos fournisseurs de soins de santé de **toutes** les substances que vous utilisez. Ils peuvent vous aider à comprendre les risques, ce qui vous permettra de faire des choix éclairés.



Pour en savoir plus, consultez
canada.ca/consommation-substances-vieillessement



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



LA COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH