

## Les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada présentées aux Canadiens

**Ottawa, 25 novembre 2011** – Les premières directives pancanadiennes de consommation d'alcool à faible risque du Canada – créées pour aider les Canadiens à faire des choix éclairés par rapport à leur consommation et à favoriser une culture de modération – ont officiellement été publiées aujourd'hui.

Élaborées par le [Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool](#) (CCSNA), les [directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#) permettront aux Canadiens de réduire leur risque de méfaits liés à l'alcool, méfaits dont les coûts atteignent 14,6 milliards de dollars par année pour le Canada, selon une étude menée en 2002 par le [Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies](#).

Lors d'une réunion tenue récemment, les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux de la Santé ont décrit les directives comme le meilleur conseil offert aux Canadiens souhaitant adopter une consommation à faible risque. De plus, ils promouvront l'utilisation des directives dans leur secteur de compétence, s'il y a lieu. Ainsi, avec ces directives, les professionnels de la santé du pays pourront donner à leurs patients des conseils factuels et uniformes sur l'alcool et la santé.

Les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada sont une composante essentielle de la Stratégie nationale sur l'alcool du Canada.

« La Stratégie nationale sur l'alcool du Canada indique qu'il faut instaurer une culture de modération », a affirmé Michel Perron, coprésident du CCSNA et premier dirigeant du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. « Et nous pouvons maintenant offrir aux Canadiens une série de directives cohérentes grâce auxquelles ils pourront prendre des décisions éclairées par rapport à l'alcool. »

Les directives recommandent, pour diminuer les risques à long terme pour la santé, de boire au plus deux verres par jour ou 10 verres par semaine pour les femmes, et au plus trois verres par jour ou 15 verres par semaine pour les hommes, le tout entrecoupé de journées sans alcool. Les directives énoncent aussi certaines limites à suivre pour réduire ses risques de méfait lors d'une occasion de consommation et mentionnent certaines situations où il faudrait éviter de boire complètement, p. ex. si vous prenez des médicaments ou si vous conduisez.

Les [directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#) reposent sur les recherches et les preuves scientifiques les plus récentes et les plus exactes disponibles. Elles ont en outre reçu l'appui de nombreuses organisations canadiennes nationales et régionales respectées, dont l'Association canadienne de santé publique, l'Association canadienne des chefs de police, l'Association médicale canadienne, le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, le Centre de recherche en toxicomanie de la Colombie-Britannique, le Centre de toxicomanie et de santé mentale, le Collège des médecins de famille du Canada, Éduc'alcool, MADD Canada, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société canadienne de pédiatrie.

« MADD Canada souscrit fermement aux directives de consommation d’alcool à faible risque du Canada, car elles enseignent aux Canadiens à boire avec modération et réduisent les dangers liés à l’alcool, comme la conduite avec facultés affaiblies », a déclaré Andrew Murie, coprésident du CCSNA et chef de direction de MADD Canada.

« Les directives renseignent les Canadiens sur les comportements de consommation qui sont moins néfastes, diminuant ainsi les risques à court et à long terme pour leur santé », a affirmé Carolyn Davison, coprésidente du CCSNA et directrice des Services de dépendance du ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse. « Les professionnels des soins primaires pourront aussi s’en servir pour faire du dépistage, des interventions brèves et des aiguillages. Les directives viendront aussi orienter la planification des programmes et des politiques, en plus d’offrir aux chercheurs une mesure uniforme de ce qu’est la consommation excessive. »

Pour en savoir plus sur les directives de consommation d’alcool à faible risque du Canada et pour consulter des rapports connexes, consultez le [www.cclat.ca/fra/priorities/alcohol/canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines](http://www.cclat.ca/fra/priorities/alcohol/canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines).

–30–

#### **Au sujet du CCLAT**

Titulaire d’un mandat législatif visant à réduire les méfaits liés à l’alcool et aux autres drogues, le CCLAT assure un leadership quant aux priorités nationales, favorise l’application des connaissances dans le domaine et crée des partenariats durables qui optimisent les efforts collectifs. Le CCLAT reçoit l’appui financier de Santé Canada.

#### **Personne-ressource pour les médias**

Tina Barton, conseillère en communication  
Centre canadien de lutte contre l’alcoolisme et les toxicomanies  
Tél. : 613-235-4048, poste 240  
Cell. : 613-316-0796  
Courriel : [media@ccsa.ca](mailto:media@ccsa.ca)