

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

Faire connaître les risques de l'alcool pour la santé

Le présent document aidera les professionnels de la santé à aborder avec leurs clients le risque de plusieurs maladies graves associées à divers niveaux de consommation d'alcool.

Les tableaux 1, 2 et 3 ci-dessous – tirés du rapport¹ technique scientifique à la base des *directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*² – montrent les variations du risque encouru pour de nombreuses maladies graves liées à l'alcool en fonction du nombre de verres qu'une personne consomme en moyenne par jour. Ces estimations proviennent d'une analyse faite à partir d'un répertoire exhaustif d'études scientifiques et préparée sous forme de document interne à la demande du Centre de toxicomanie et de santé mentale³.

Le tableau 1 résume les risques pour 12 maladies graves, y compris sept types de cancer, s'appliquant tout autant aux femmes qu'aux hommes âgés de moins de 70 ans. À noter dans ce tableau :

- Boire un seul verre par jour augmente, jusqu'à 42 %, le risque de développer l'une des neuf maladies soulignées en jaune. Pour ces neuf maladies, le risque s'accroît selon le nombre de verres bus chaque jour.
- La tuberculose était la seule maladie pour laquelle on ne remarquait aucun changement important dans le niveau de risque, jusqu'à ce qu'un certain « seuil » de consommation soit atteint (c.-à-d. à trois verres ou plus par jour).
- Dans le cas de la cardiopathie ischémique, le risque diminue de 14 à 19 % avec une consommation de 3 ou 4 verres par jour, est nul avec 5 ou 6 verres par jour et est en hausse avec une plus forte consommation.

Tableau 1. Variation en pourcentage du risque de décès prématuré des hommes et des femmes pour 12 maladies liées à l'alcool, selon la consommation quotidienne habituelle

Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès, 2002-2005	Pourcentage d'augmentation ou de baisse du risque						
		Risque nul ou réduit						
		Risque accru						
		0 %	-1 à -24 %	-25 à -50 %	Jusqu'à +49 %	+50 à 99 %	+100 à 199 %	Plus de +200 %
		1 verre	2 verres	3 à 4 verres	5 à 6 verres	+ de 6 verres		
Tuberculose	1 sur 2500	0	0	+194	+194	+194		
Cancer de la cavité buccale et du pharynx	1 sur 200	+42	+96	+197	+368	+697		
Cancer oral de l'œsophage	1 sur 150	+20	+43	+87	+164	+367		
Cancer du colon	1 sur 40	+3	+5	+9	+15	+26		
Cancer du rectum	1 sur 200	+5	+10	+18	+30	+53		
Cancer du foie	1 sur 200	+10	+21	+38	+60	+99		
Cancer du larynx	1 sur 500	+21	+47	+95	+181	+399		
Cardiopathie ischémique	1 sur 13	-19	-19	-14	0	+31		
Épilepsie	1 sur 1000	+19	+41	+81	+152	+353		
Dysrythmie	1 sur 250	+8	+17	+32	+54	+102		
Pancréatite	1 sur 750	+3	+12	+41	+133	+851		
Faible poids de naissance	1 sur 1000	0	+29	+84	+207	+685		



Les tableaux 2 et 3 donnent des estimations de risque distinctes pour les hommes et les femmes pour des maladies où les différences sont importantes. Voici quelques estimations à noter :

- À de faibles niveaux de consommation, les femmes éprouvent de plus grands bienfaits pour certaines maladies, comme l'AVC et le diabète (en vert), mais avec l'augmentation de la consommation, le risque des femmes augmente plus rapidement que celui des hommes.
- Même avec un seul verre par jour en moyenne, on estime que, pour une femme, le risque de faire une cirrhose du foie augmente de 139 %, par rapport à 26 % pour les hommes.
- Les niveaux de risque associés à la consommation d'alcool pour toutes les maladies répertoriées sont également élevés pour les personnes âgées de 70 ans et plus, avec des tendances similaires quant à la protection et à l'augmentation du risque.

Tableau 2. Variation en pourcentage du risque de décès prématuré des hommes pour 5 maladies liées à l'alcool, selon la consommation quotidienne habituelle

Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès, 2002-2005	Pourcentage d'augmentation ou de baisse du risque						
		Risque nul ou réduit						
		Risque accru						
		0 %	-1 à -24 %	-25 à -50 %	Jusqu'à +49 %	+50 à 99 %	+100 à 199 %	Plus de +200 %
		1 verre	2 verres	3 à 4 verres	5 à 6 verres	+ de 6 verres		
Attaque d'apoplexie hémorragique (morbidité)	1 sur 45	+11	+23	+44	+78	+156		
Attaque d'apoplexie hémorragique (mortalité)	1 sur 30	+10	+21	+39	+68	+133		
Accident ischémique cérébral (morbidité)	-	-13	0	0	+25	+63		
Accident ischémique cérébral (mortalité)	1 sur 80	-13	0	+8	+29	+70		
Diabète sucré	1 sur 30	-12	0	0	0	+72		
Hypertension artérielle	1 sur 150	+13	+28	+54	+97	+203		
Cirrhose du foie (morbidité)	-	0*	0*	+33	+109	+242		
Cirrhose du foie (mortalité)	1 sur 90	+26	+59	+124	+254	+691		

* **Nota :** Rehm et ses collègues (2010)⁴ ont évalué un risque réduit de morbidité due à la cirrhose du foie à ces niveaux de consommation (pour un ou deux verres par jour). Étant donné qu'il n'y a pas de raison biologique connue justifiant un tel résultat, le risque relatif a été artificiellement coté à zéro.

Tableau 3. Variation en pourcentage du risque de décès prématuré des femmes pour 5 maladies liées à l'alcool, selon la consommation quotidienne habituelle

Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès, 2002-2005*	Pourcentage d'augmentation ou de baisse du risque				
		1 Drink	2 Drinks	3-4 Drinks	5-6 Drinks	+ 6 Drinks
Cancer du sein	1 sur 45	+13	+27	+52	+93	+193
Attaque d'apoplexie hémorragique (morbidité)	-	-29	0	0	+78	+249
Attaque d'apoplexie hémorragique (mortalité)	1 sur 20	+22	+49	+101	+199	+502
Accident ischémique cérébral (morbidité)	-	-18	-13	0	+31	+121
Accident ischémique cérébral (mortalité)	1 sur 65	-34	-25	0	+86	+497
Diabète sucré	1 sur 30	-36	-40	0	+739	+1560
Hypertension artérielle	1 sur 85	0	+48	+161	+417	+1414
Cirrhose du foie (morbidité)*	-	+21	+70	+125	+182	+260
Cirrhose du foie (mortalité)	1 sur 160	+139	+242	+408	+666	+1251

* Dans les tableaux ci-dessus, chaque cause de décès est reportée dans la deuxième colonne en tant que proportion du nombre total de décès sur quatre années (de 2002 à 2005), en s'appuyant sur des données de Statistique Canada.

Autres affections dues à l'alcool :

- syndrome de dépendance alcoolique (alcoolisme)
- psychose alcoolique
- dégénérescence du système nerveux central causée par l'alcool
- polyneuropathie, myopathie ou myocardiopathie alcoolique
- gastrite alcoolique
- maladies alcooliques du foie et hépatite
- pancréatite causée par l'alcool
- ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale
- toxicité et intoxication alcoolique

Références

1. Butt, P., D. Beirness, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011. Disponible sur le www.cclt.ca/2011%20CCSA%20Documents/2011-Summary-of-Evidence-and-Guidelines-for-Low-Risk%20Drinking-fr.pdf.
2. Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool. *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.
3. Rehm, J., T. Kehoe, B. Taylor et J. Patra. *Evidence base for the development of Canadian drinking guidelines: Report prepared for the Low Risk Drinking Guidelines Expert Working Group by the Centre for Addiction and Mental Health, Ontario*, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2009.
4. Rehm, J., B. Taylor, S. Mohapatra, H. Irving, D. Baliunas, J. Patra et M. Roerecke. Alcohol as a risk factor for liver cirrhosis: A systematic review and meta-analysis, *Drug and Alcohol Review*, vol. 29, 2010, p. 437-445.

