

# Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

## Foire aux questions

Cette foire aux questions aidera les organisations à faire mieux connaître et à expliquer les *directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* à leurs clients, collègues et réseaux. Elle ne s'adresse pas spécifiquement au grand public, mais sera quand même utile aux Canadiens.

En faisant la promotion des directives, il importe de garder à l'esprit que :

- ce sont directives de consommation à *faible risque*, et non *sans risque*;
- les directives proposent des *limites*, non des objectifs;
- les directives s'adressent aux adultes de 25 à 65 ans qui choisissent de boire.

Nous ajouterons les nouvelles questions que nous recevrons à ce document, accompagnées d'une réponse. Si vous aimeriez qu'on réponde à une question, écrivez-nous à [alcool@ccsa.ca](mailto:alcool@ccsa.ca).

### **Les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, qu'est-ce que c'est?**

Il s'agit de la première série de directives nationales de consommation d'alcool à faible risque au Canada. S'adressant aux adultes de 25 à 65 ans qui choisissent de boire, les directives donnent de l'information sur la façon de réduire le risque de méfaits à court et à long terme associés à l'alcool.

### **Pourquoi avons-nous besoin de directives nationales sur la consommation d'alcool?**

Au cours des 20 dernières années, quatre séries de directives ont été publiées au Canada, soit celles du Centre de toxicomanie et de santé mentale, du Centre de recherche en toxicomanie de la Colombie-Britannique, d'Éduc'alcool et du Collège des médecins de famille du Canada. Ce faisant, les Canadiens recevaient des renseignements et des conseils contradictoires. Avec une série normalisée de directives, l'information communiquée partout au pays est uniforme et à jour, et les Canadiens peuvent faire des choix éclairés et modérer leur consommation.

### **Quels sont certains des risques pour la santé associés à l'alcool?**

Un niveau moyen de consommation à long terme (c.-à-d. un verre ou deux seulement par jour) peut causer huit types de cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, colon et rectum), ainsi que d'autres états pathologiques graves,



Centre canadien de lutte  
contre les toxicomanies  
Canadian Centre  
on Substance Abuse

comme des convulsions, une pancréatite, un poids insuffisant à la naissance, l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), un AVC, une arythmie cardiaque, une cirrhose du foie et l'hypertension.

On note, pendant ou après une occasion de consommation, un risque accru à court terme de blessures en raison d'accidents de la route ou de comportement abusif ou agressif, ainsi que d'autres méfaits comme l'intoxication alcoolique.

### **Pourquoi ces directives sont-elles différentes des précédentes créées au Canada et de celles d'autres pays?**

Les *directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* reposent sur les données scientifiques les plus à jour. Elles fixent des limites quotidiennes où les risques et bienfaits potentiels pour la santé s'annulent mutuellement. De plus, la quantité d'alcool contenue dans un « verre » varie selon les diverses directives; il fallait donc se doter d'une définition uniforme et normalisée.

### **Que recommandent les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada?**

Pour diminuer les risques à long terme, la première directive recommande que les femmes ne boivent pas plus de 10 verres par semaine, avec au plus deux verres par jour, la plupart des jours de la semaine. Les hommes de leur côté ne devraient pas boire plus de 15 verres par semaine, avec au plus trois verres par jour, la plupart des jours de la semaine. Tous devraient prévoir des jours sans alcool, chaque semaine.

La deuxième directive vise à diminuer le risque de blessures et de méfaits à court terme dus à l'alcool et recommande que les femmes ne boivent pas plus de trois verres et les hommes ne boivent pas plus de quatre verres en une même occasion.

Les trois autres directives portent sur certaines populations (dont les jeunes et les femmes enceintes) et situations (p. ex. conduite automobile, prise de médicaments) où il faudrait éviter de boire. On donne aussi quelques conseils pour faire baisser encore plus le risque de méfaits liés à l'alcool. Pour en savoir plus, consultez les [directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#).

### **Pourquoi les directives comptent-elles deux séries différentes de limites?**

La première série de limites repose sur des recherches sur le risque à long terme de maladies graves associées à la consommation d'alcool, ainsi que sur des données sur les bienfaits de l'alcool pour la santé, notamment par rapport au diabète et à certaines maladies cardiaques.

La seconde série de limites, elle, concerne les occasions spéciales et repose sur des données sur le risque de méfaits, p. ex. blessures suite à une chute, accidents de la route ou comportement abusif ou violent, qui peuvent survenir pendant ou après une occasion de consommation.

### **Que veut-on dire dans la deuxième directive par « une même occasion »?**

Boire à ces niveaux supérieurs ne devrait se produire qu'à l'occasion. Cela dit, l'expression « à l'occasion » est mal définie dans le [L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque](#), car les données à ce sujet sont imprécises. Ces limites sont dérivées des niveaux moyens de consommation quotidienne déclarés dans des centaines d'études différentes, dont quelques-unes seulement abordent la définition d'occasion. Par mesure de précaution, les chercheurs avancent maintenant que nous devrions considérer ces « mêmes occasions » comme des occasions spéciales ne se produisant pas souvent et certainement pas plus d'une fois par semaine. Il faudrait toujours respecter les limites hebdomadaires mentionnées à la première directive.

### **Quand on boit sa limite hebdomadaire en une seule soirée ou pendant une fin de semaine, quels sont les risques?**

Chaque verre augmente le risque de blessures. En plus d'annuler tout bienfait potentiel d'une faible consommation, les épisodes de forte consommation occasionnelle augmentent le risque de méfaits à court terme tels que des blessures, des intoxications alcooliques et des maladies, et de méfaits à long terme comme les cancers et les maladies hépatiques. Tout est dans le nom : une limite hebdomadaire couvre une semaine, et non une journée.

## Les limites de consommation d'alcool des femmes et des hommes sont différentes. Pour quelles raisons?

Parce que les études montrent que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de développer certaines maladies (p. ex. cancer du sein, AVC, diabète, hypertension, maladie hépatique). Ainsi, avec une consommation d'un 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 un homme. De plus, chez les femmes dont la consommation dépasse les limites énoncées dans les directives, le risque d'AVC est au moins doublé par rapport à celui des hommes.

Ces différences sexospécifiques se produisent pour plusieurs raisons. En moyenne, le poids des femmes est inférieur à celui des hommes, et les personnes qui pèsent moins atteignent des taux d'alcoolémie plus élevés que les personnes qui pèsent plus. Aussi, kilo pour kilo, il y a moins d'eau dans le corps des femmes que des hommes; donc, même si un homme et une femme du même poids boivent la même quantité d'alcool, le taux d'alcoolémie de la femme sera supérieur. Enfin, les femmes ont moins d'enzymes métabolisant l'alcool et digèrent l'alcool autrement que les hommes.

Les directives sont un point de départ qui aidera les femmes à analyser leurs habitudes de consommation. Pour en savoir plus, nous vous invitons à lire :

- BC Partners for Mental Health and Addictions Information, [Alcohol and Women](#)

## Y a-t-il des exceptions dans les directives?

Les *directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* s'adressent aux 25 à 65 ans. Vous trouverez ci-dessous des recommandations pour des groupes exclus de cet intervalle. Les directives recommandent l'abstinence aux groupes à risque, comme les personnes alcoolodépendantes, les jeunes et les femmes enceintes. Elles recommandent aussi une grande prudence avec l'alcool dans certaines situations à risque, p. ex. si vous utilisez un véhicule ou une machine, si vous devez prendre d'importantes décisions ou si vous prenez des médicaments ou d'autres substances.

- **Jeunes** (avant l'âge de 18 ou 19 ans, selon les lois locales)  
Pour les jeunes, le message clé à retenir est de retarder la consommation au moins jusqu'à la fin de l'adolescence. L'alcool peut nuire au bon développement physique et mental des enfants et des adolescents. Il faut se souvenir que de nombreux jeunes choisissent de ne pas boire. Cela dit, si un jeune décide de boire, il devrait le faire dans un cadre sécuritaire, sous supervision parentale, et sans jamais prendre plus d'un ou deux verres par occasion et jamais plus d'une ou deux fois par semaine. Le jeune devrait être prévoyant, respecter les lois locales concernant l'alcool et tenir compte des conseils donnés dans les [directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#).
- **Jeunes adultes** (de 18 ou 19 ans à 24 ans)  
De la fin de l'adolescence jusqu'à 24 ans, les femmes ne devraient pas prendre plus de deux verres par jour ou 10 verres par semaine. Les hommes, eux, devraient se limiter à trois verres par jour ou 15 verres par semaine. Tant les hommes que les femmes devraient éviter de boire certains jours, chaque semaine.
- **Personnes âgées** (plus de 65 ans)  
Les personnes âgées ne devraient jamais boire au-delà des recommandations des directives, à savoir deux verres par jour ou 10 verres par semaine pour les femmes, et trois verres par jour ou 15 verres par semaine pour les hommes. En vieillissant, le corps transforme l'alcool plus lentement; les personnes deviennent donc plus sensibles aux effets de l'alcool, ce qui augmente leur risque d'avoir un accident, de faire une chute et d'aggraver certains troubles de santé. De plus, les personnes âgées ont souvent plusieurs ordonnances, et les directives recommandent d'éviter l'alcool quand on prend des médicaments.

Pour en savoir plus, veuillez consulter :

- o Centre de toxicomanie et de santé mentale, [Quelle approche adopter envers les personnes âgées confrontées à des problèmes de toxicomanie, de santé mentale et de jeu](#)

- **Grossesse**

L'alcool présent dans le sang maternel peut nuire à un bébé en développement. Aucune limite n'a donné la preuve définitive de son innocuité. Donc, le meilleur conseil à donner à une femme qui est enceinte ou qui prévoit le devenir, c'est que le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool; elle devrait aussi parler de l'alcool avec son professionnel de la santé.

Pour en savoir plus, veuillez consulter :

- o BC Partners for Mental Health and Addictions Information, [Alcohol and Pregnancy](#)
- o Motherisk (Hôpital pour enfants), [Alcohol and Pregnancy](#)
- o Meilleur départ, [L'alcool pendant la grossesse](#)
- o Meilleur départ, [Cocktails sans alcool pour maman](#)
- o Société des obstétriciens et gynécologues, [Directive clinique de consensus sur la consommation d'alcool et la grossesse](#)

- **Allaitement**

Il faudrait informer les femmes qui allaitent de ne pas prendre d'alcool juste avant un « boire », car l'alcool passe dans le lait maternel et a des effets sur le bébé. L'alcool peut perturber les habitudes de sommeil à court terme du nourrisson et son développement moteur. L'alcool peut aussi nuire au réflexe d'évacuation du lait et diminuer la quantité de lait bu par le nourrisson. Les femmes qui allaitent et qui prévoient boire devraient être informées des mesures qu'elles peuvent prendre pour s'assurer que leur bébé n'ingère pas d'alcool, comme pomper leur lait ou allaiter avant de boire de l'alcool.

Pour en savoir plus, veuillez consulter :

- o Motherisk (Hôpital pour enfants), [Breastfeeding](#)
- o Meilleur départ, [La consommation d'alcool pendant l'allaitement](#)
- o Centre de toxicomanie et de santé mentale, [Est-ce sans danger pour mon bébé?](#)

- **Conduire ou utiliser une machine**

La loi définit le taux d'alcoolémie légal, mais l'option la plus sûre avant de conduire ou d'utiliser un véhicule est de ne pas boire. Manœuvrer un véhicule, un outil ou une machine fait appel à des habiletés physiques et mentales qu'il faut coordonner. Comme l'alcool affecte et amoindrit ces habiletés, le risque d'accidents et d'autres effets néfastes sur la santé augmente. Avant de boire, il faudrait prévoir son retour à la maison en toute sécurité (p. ex. conducteur désigné sobre, taxi, transport en commun).

- **Médicaments**

Combinaison alcool et médicaments, dont ceux en vente libre, peut entraîner des méfaits graves et même la mort. L'alcool peut aussi réduire l'efficacité des médicaments et compromettre la capacité de l'organisme à le transformer, décuplant ainsi ses effets. Toute personne qui envisage de consommer de l'alcool tout en prenant des médicaments sur ordonnance ou en vente libre doit toujours vérifier les avertissements figurant sur l'emballage et consulter son médecin ou son pharmacien pour vérifier s'il lui faudrait éviter de boire complètement.

- **Autres drogues légales et illégales**

Boire de l'alcool tout en prenant d'autres drogues peut entraîner de graves méfaits, et même la mort; cette combinaison devrait donc être évitée.

- **Maladies physiques ou mentales**

Les effets de l'alcool chez les personnes souffrant de maladies physiques ou mentales sont plus importants pour certains troubles que pour d'autres. L'alcool peut influencer le processus morbide ou l'action des médicaments. L'alcool accroît aussi le risque de développer de nombreux problèmes de santé. Par exemple, même à un verre par jour pendant un certain temps, le risque de développer plusieurs types de cancer augmente considérablement. Les gens devraient consulter leur professionnel de la santé pour savoir s'ils peuvent boire sans danger et, dans l'affirmative, quelle quantité, compte tenu de leur état de santé et de leur niveau de risque.

- **Dépendance à l'alcool**

Quand une personne est très dépendante à l'alcool, on recommande généralement une abstinence complète. Les signes d'une dépendance à l'alcool sont entre autres le besoin de boire plus pour obtenir le même effet, l'incapacité à se limiter à un verre ou deux et être anxieux ou mal en point le matin suivant un épisode de forte consommation.

### **Comme l'alcool procure certains bienfaits pour la santé, faudrait-il que la consommation atteigne les limites chaque semaine?**

Les directives proposent des *limites*, non des objectifs; elles ne prescrivent aucune quantité à boire. Il ne faudrait pas augmenter sa consommation jusqu'à la limite supérieure (ou la maintenir à cette limite), car les bienfaits pour la santé sont optimaux jusqu'à un verre par jour. La consommation modérée d'alcool (c.-à-d. environ un verre par jour) semble fournir une certaine protection contre le diabète et certaines maladies cardiaques chez les hommes et les femmes de plus de 45 ans. Par contre, à mesure que la quantité consommée dans une journée augmente, le risque de développer certaines maladies physiques et mentales, dont de nombreux cancers, des maladies hépatiques et la dépression, augmente aussi. Avoir une consommation dépassant les recommandations émises dans les directives (p. ex. plus de deux verres pour les femmes et plus de trois verres pour les hommes) annule tout bienfait pour la santé.

### **Si une personne boit à un niveau dépassant ceux indiqués dans les directives, cette personne est-elle alcoolique?**

Non. La dépendance à l'alcool est un problème de santé complexe et grave. Si vos habitudes de consommation ou celles d'un proche vous inquiètent, parlez-en à un médecin. Vous pouvez aussi consulter [Évaluez votre consommation d'alcool](#) du Centre de toxicomanie et de santé mentale.

### **Comment notre organisation peut-elle [officiellement appuyer](#) les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada?**

Écrivez à [alcohol@ccsa.ca](mailto:alcohol@ccsa.ca) et inscrivez dans la ligne d'objet : *Nous aimerions devenir des supporteurs officiels des directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.*

### **À quelle fréquence seront mises à jour les directives?**

Les *directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* reposent sur les meilleures données disponibles à la fin de 2010. Le groupe consultatif d'experts, au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool, passera en revue les directives à intervalles réguliers et quand de nouvelles données sont produites.

#### **Référence**

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.

#### **Citation proposée**

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada - Foire aux questions*, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2012.

#### **This document is also available in English under the title:**

*Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines Frequently Asked Questions*



Centre canadien de lutte  
contre les toxicomanies  
Canadian Centre  
on Substance Abuse

Produit au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool