

Les femmes et l'alcool

Les Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) sont fondées sur la recherche et offrent aux Canadiennes et aux Canadiens des recommandations sur la consommation d'alcool afin de limiter les risques pour la santé et la sécurité. On pourrait être porté à croire que les hommes et les femmes réagissent de la même manière à l'alcool. Cependant, ces dernières ont des habitudes de consommation différentes et ne boivent pas pour les mêmes raisons. Les femmes doivent connaître la recherche qui démontre que le corps de la femme a une sensibilité accrue à l'alcool.

Pourquoi les directives pour les femmes sont-elles différentes de celles pour les hommes?

Les femmes sont généralement plus vulnérables aux effets de l'alcool pour les raisons suivantes :

- En moyenne, le poids des femmes est moindre que celui des hommes, et les personnes qui pèsent moins atteignent des taux d'alcoolémie plus élevés que les personnes qui pèsent plus.
- Les femmes ont plus de tissus adipeux (gras), ce qui ralentit l'absorption de l'alcool et fait que les effets de l'alcool s'atténuent moins rapidement.
- Le corps des femmes est composé de moins de liquide pour diluer l'alcool; si un homme et une femme de poids égal boivent la même quantité d'alcool, le taux d'alcoolémie sera plus élevé chez cette dernière.
- Les femmes ont des concentrations moins élevées d'enzymes qui décomposent l'alcool, ce qui ralentit le processus d'élimination de l'alcool de leur corps.

74 % des Canadiennes âgées de 15 ans et plus déclarent avoir consommé de l'alcool en 2012 :

- 16 % d'entre elles ont dépassé les directives qui visent à limiter les risques à long terme.
- 10 % d'entre elles ont dépassé les directives qui visent à limiter les risques à court terme.

Directives de consommation d'alcool à faible risque pour les hommes et les femmes

Pour réduire les risques à long terme pour la santé, les DCAFR recommandent de ne pas dépasser :

- 10 verres par semaine chez les femmes, à raison d'un maximum de 2 verres par jour la plupart des jours;
- 15 verres par semaine chez les hommes, à raison d'un maximum de 3 verres par jour la plupart des jours.





Pour limiter le risque de blessures et de méfaits, les DCAFR recommandent également de ne pas dépasser :

- 3 verres en une même occasion chez les femmes, en respectant les limites hebdomadaires;
- 4 verres en une même occasion chez les hommes, en respectant les limites hebdomadaires.

À noter que ces recommandations correspondent aux limites supérieures de la consommation à faible risque et ne sont surtout pas des objectifs à atteindre.



Les répercussions de l'alcool sur la santé des femmes

À mesure que la consommation d'alcool augmente, les risques qu'elle représente pour la santé augmentent plus rapidement chez les femmes que chez les hommes. Les paragraphes qui suivent présentent un résumé de ces risques.

Maladies

Une consommation d'alcool supérieure aux recommandations formulées dans les DCAFR peut conduire à de nombreux problèmes de santé à long terme, comme une dépendance à l'alcool ou une maladie chronique. Les femmes sont plus susceptibles d'être victimes de cardiopathies attribuables à l'alcool, sans oublier le risque d'accident vasculaire cérébral, qui est au moins deux fois plus élevé chez les femmes que chez les hommes lorsque la consommation d'alcool est supérieure à la limite fixée par les DCAFR. De plus, les femmes qui consomment de l'alcool sont plus à risque de souffrir d'une hépatite alcoolique que les hommes. Par ailleurs, boire de l'alcool augmente le risque de subir divers types de cancer. Pour les femmes ayant des antécédents familiaux de maladies chroniques attribuables à l'alcool, par exemple le cancer du sein, il est recommandé de consommer moins de 2 verres par jour et moins de 10 verres par semaine.

Médicaments

Les femmes qui prennent des médicaments devraient également respecter des limites plus faibles, puisqu'il peut être dangereux de mélanger certains médicaments avec de l'alcool. Par exemple, les psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, analgésiques, etc.) interagissent avec l'alcool et entraînent une augmentation des risques de conséquences négatives, comme l'aggravation des symptômes d'une maladie ou l'augmentation de la tension artérielle. De tels médicaments sont plus souvent prescrits aux femmes qu'aux hommes.



Grossesse et allaitement

Étant donné qu'aucune quantité d'alcool connue n'est sécuritaire pendant la grossesse et l'allaitement, la meilleure option pour une femme qui est enceinte ou envisage de le devenir est de s'abstenir de consommer de l'alcool. Si une femme en âge d'avoir des enfants respecte constamment les limites recommandées par les DCAFR, il peut être plus facile pour elle de s'abstenir lorsqu'elle est enceinte ou prévoit le devenir. Une consommation supérieure à celle prévue par les DCAFR, surtout si elle comprend des épisodes de consommation excessive d'alcool, devrait particulièrement être évitée par les femmes enceintes en raison des dommages qui peuvent être causés au fœtus en développement. L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) est une affection qui peut survenir suite à l'exposition du fœtus à de l'alcool dans l'utérus; elle se traduit par une déficience développementale de l'enfant et dure toute la vie.

L'exposition d'un nouveau-né à de l'alcool par le biais de l'allaitement peut occasionner une sédation ou une déficience des habiletés motrices. Il est préférable pour les femmes qui allaitent de s'abstenir de consommer de l'alcool, mais si elles en décident autrement, elles devraient attendre au moins 2 heures par verre consommé avant d'allaiter leur enfant. Par exemple, une femme qui consomme 2 verres devrait attendre 4 heures avant d'allaiter.

Sécurité et bien-être social

Des expériences de violence physique, des conflits familiaux et interpersonnels, des difficultés financières, des relations sexuelles imprévues, des grossesses non voulues ou encore des problèmes au travail ou à l'école font partie des méfaits couramment associés à la consommation d'alcool. Les femmes sont particulièrement à risque de subir un acte de violence basé sur le genre. La consommation d'alcool par les hommes et les femmes est susceptible de nuire au jugement et à la capacité à évaluer les risques, augmentant ainsi la vulnérabilité aux comportements agressifs, un viol par une connaissance, un acte violent et une agression sexuelle.

L'âge a-t-il de l'importance?

Les femmes âgées sont susceptibles de développer des problèmes liés à l'alcool à une plus faible consommation que ce que l'on observe chez les hommes du même âge. Elles sont aussi plus susceptibles que les jeunes femmes d'éprouver des problèmes d'interactions entre l'alcool et les médicaments. Les recherches sur lesquelles sont fondées les DCAFR n'incluent pas les risques de maladies associés aux personnes âgées de 70 ans et plus, qui devraient donc avoir une consommation en dessous de la limite recommandée pour les adultes en général. Il y a d'autres préoccupations de santé liées aux personnes âgées : chez les femmes âgées de 45 ans et plus, une faible consommation d'alcool peut apporter certains bienfaits pour la santé (p. ex., réduction des risques de diabète et d'accidents vasculaires cérébraux ischémiques et hémorragiques), mais augmenter le risque de développer d'autres maladies (p. ex., certains cancers ou une cirrhose).

Message à retenir

Les femmes doivent savoir que leur corps réagit différemment à l'alcool que le corps des hommes, et aussi que l'option la plus sécuritaire est de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse. Pour maintenir une consommation à faible risque, les femmes devraient respecter les limites quotidiennes et hebdomadaires correspondant à leur sexe et garder à l'esprit que même une consommation dans les limites préconisées par les DCAFR n'est pas sans risque.



Il n'est pas possible de produire des directives de consommation d'alcool correspondant à toute maladie ou situation, car elles varient en fonction du risque individuel selon la personne concernée. Les femmes qui se préoccupent du risque de maladies liées à l'alcool devraient consommer en dessous des limites préconisées par les DCAFR.

Les femmes peuvent consulter leur fournisseur de soins de santé pour comprendre les effets de leurs habitudes de consommation d'alcool. Ne pas consommer d'alcool pourrait être l'option la plus saine pour certaines femmes.

Autres ressources

- [CanFASD](#)
- Directives de consommation à faible risque du Canada
- [Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues, 2012](#)
- [Motherisk](#)
- [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: Alcohol and Sexual Assault](#)
- Le cancer et l'alcool (Résumé lié aux DCAFR)
- Les jeunes et l'alcool (Résumé lié aux DCAFR)

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

