



Les données (transcription)

Épisode 2, saison 1

Sujet : Directives de consommation d'alcool à faible risque

[00:00]

[musique]

[00:20]

[ANNONCEUSE] Vous écoutez *Les données* : des connaissances qui inspirent. *Les données* est un balado produit par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

[00:41]

[LEE ARBON] Bienvenue à *Les données*, un balado du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Nous sommes vos animateurs, Lee Arbon...

[AMANDA DESEURE] ... et Amanda Deseure. Aujourd'hui, nous allons nous intéresser aux données sur l'alcool et aux Directives de consommation d'alcool à faible risque. Qu'entend-on par « verre »? Une pinte de bière ou un verre de whisky? C'est ce que nous verrons lorsque nous parlerons des Directives de consommation d'alcool à faible risque et de la consommation dangereuse d'alcool sur les campus. Nous recevrons Bryce Barker, chercheur canadien de premier plan sur l'alcool, et Amanda Neilson, travailleuse sociale spécialisée en usage de substances et en éducation des adultes.

[LA] Restez à l'écoute; dans quelques minutes, nous discuterons avec notre invité.

[ANNONCEUSE] Vous écoutez *Les données*. Si le sujet de cet épisode vous intéresse, rendez-vous à l'adresse ccdus.ca pour en savoir plus.

[AD] Notre premier invité aujourd'hui se nomme Bryce Barker. Il est courtier du savoir au CCDUS, et sa spécialité est l'alcool. M. Barker, nous sommes très heureux de vous recevoir.

[Bryce Barker] Merci. Je suis ravi d'être ici.

[AD] Je suis contente que vous ayez bravé les conditions météorologiques de décembre et le grand froid d'aujourd'hui pour vous joindre à nous.

[BB] On peut dire que l'hiver est bien installé, oui!

[AD] Donc, le temps des Fêtes arrive à grands pas, avec ses fêtes de bureau, le Nouvel An et les soupers de famille. Est-ce que tous ces événements sociaux font augmenter la consommation d'alcool?

[BB] Oui. Les gens boivent plus pendant la période des Fêtes. L'alcool fait partie des événements sociaux : on en sert spontanément et il est facilement accessible. Les gens ont donc plus d'occasions de boire et le font plus souvent qu'à l'habitude. Ce qui amène beaucoup d'entre eux à



avoir l'impression d'avoir trop bu, trop longtemps et trop souvent durant les Fêtes, et à prendre des résolutions liées à l'alcool pour l'année qui commence.

[2:36]

[AD] Et la consommation des personnes qui ne boivent généralement pas ou qui boivent peu augmente elle aussi?

[BB] Je dirais que les personnes qui boivent peu, surtout celles qui ne boivent qu'occasionnellement, ressentent plus souvent qu'à l'habitude le besoin de boire, de se joindre aux autres et de socialiser avec un verre d'alcool à la main.

[AD] Pour les personnes qui sortent et qui boivent plus, et pour celles qui ne boivent généralement pas, mais qui le font parce qu'elles sentent qu'elles doivent le faire ou parce que l'alcool est facilement accessible, existe-t-il des directives qui visent la réduction des méfaits – s'il y a effectivement une augmentation des méfaits durant cette période, mais peut-être pas – ou qui réduisent le risque de vivre une situation embarrassante?

[BB] Oui, il y en a. Le CCDUS a élaboré des Directives de consommation d'alcool à faible risque, qui visent entre autres à réduire les méfaits occasionnels – comme nous les appelons –, les méfaits à court terme et les méfaits sociaux, soit la gêne ou les regrets liés à un geste qu'on a posé. Les directives recommandent aux femmes de limiter leur consommation à 2 verres par jour, et à 10 verres par semaine. Elles peuvent toutefois prendre un verre de plus, donc 3, au cours d'une occasion spéciale. Quant aux hommes, les directives recommandent un maximum de 3 verres par jour et de 15 verres par semaine. Ils peuvent également prendre un verre de plus lors d'une occasion spéciale.

[AD] Donc, je pourrais boire 10 verres par semaine et tout irait bien, il n'y aurait pas de problème?

[BB] Eh bien, ce qu'il faut comprendre au sujet de ces directives, c'est qu'elles ne sont pas là pour nous dire de boire ou de ne pas boire; elles sont simplement là pour nous guider. Elles ont été élaborées par un groupe d'experts, qui s'est basé sur le nombre de verres que nous pouvons prendre avant d'augmenter notre risque de mortalité toutes causes confondues; autrement dit, si je dépasse le nombre de verres recommandés, j'augmente mon risque de mourir d'une cause liée à ma consommation d'alcool. Donc, je crois qu'il est bon de viser 10 verres ou moins ou 15 verres ou moins, mais aussi de tenir compte de sa situation et de sa santé. Par exemple, si vous avez un risque élevé de développer une maladie particulière ou si vous avez une maladie chronique, la limite recommandée pour que vous restiez en bonne santé pourrait être beaucoup plus basse. C'est vraiment ça, l'idée principale des directives.

[5:00]

[AD] OK. Dix verres ou moins semble plus logique. Et qu'entend-on par « verre » exactement? Certains disent qu'il s'agit d'un verre de fort, d'autres disent deux verres de fort, on parle aussi d'une pinte de bière... Donc, au Canada, qu'est-ce que ça représente, un « verre »?

[BB] En fait, ça dépend de la quantité d'alcool contenue dans la boisson. On la mesure en millilitres ou en grammes. Un verre, ça correspond à 13,45 g, ou 17 ml, d'alcool. C'est exactement la quantité qui se trouve dans 341 ml de bière à 5 %, soit dans une bouteille standard. On trouve la même quantité d'alcool dans une bouteille standard de cidre ou de cooler à 5 %. Pour du vin à 12 %, on parle de 142 ml, et pour les spiritueux, donc pour des boissons fortement alcoolisées, de 1,5 oz, ou 42 ml. Toutes ces mesures contiennent la même quantité d'alcool. Cette notion fait l'objet d'une sensibilisation à part : des bureaux de santé publique tentent parfois d'enseigner au public ce qu'est un verre standard. Pourquoi? Parce qu'il est facile de sous-estimer la quantité d'alcool qu'on



consomme quand on boit une pinte ou qu'on prend un mélange de boissons qui peut contenir l'équivalent de deux verres ou plus. On se dit alors qu'on a bu un verre ou deux, mais en réalité, la pinte ou la boisson mélangée dépassait la mesure standard. On peut vraiment sous-estimer notre consommation, parfois jusqu'à 30 %. On pense avoir consommé X verres d'alcool, alors qu'en réalité on en a consommé Y. La différence peut être importante.

[AD] Donc, si je comprends bien, quand on sort et qu'on se paie un gin-tonic, par exemple, on peut penser qu'on a pris un verre, alors que notre boisson contenait peut-être deux onces de gin au lieu d'une once et demi, qui est la quantité considérée comme un verre. Il faut donc prévoir sa soirée en conséquence et peut-être prendre une boisson moins forte plus tard.

[7:14]

[BB] Oui, surtout dans une soirée où l'alcool n'est pas mesuré et vendu, comme une fête dans une maison privée. On parle parfois de verser « à l'œil ». Par exemple, ce peut être le cas si une personne, au lieu de mesurer la quantité d'alcool, met de la glace dans un verre, ajoute de l'alcool et fait son propre mélange en se basant sur la force ou le goût recherchés plutôt que sur la quantité d'alcool servie. C'est le genre de situation où il est bon d'avoir une idée de la quantité d'alcool que contient réellement votre consommation.

[AD] C'est un bon rappel, considérant que les Fêtes s'en viennent et qu'il y aura beaucoup de soirées privées ou d'événements de bureau où l'alcool n'est pas toujours mesuré.

[BB] Oui, en effet.

[AD] Et où peut-on trouver tous ces renseignements? Y a-t-il des images pour qu'on puisse se faire une idée des quantités?

[BB] Eh bien, les Directives de consommation d'alcool à faible risque se trouvent sur le site Web du CCDUS. Tout est là. Nous avons aussi récemment publié une trousse d'outils pour les réseaux sociaux contenant les directives, des illustrations et des conseils pour une consommation d'alcool plus sûre, qui sont très utiles en cette période de l'année. On y conseille, par exemple, de boire une boisson non alcoolisée pour chaque boisson alcoolisée, de manger avant de boire et de se fixer une limite. Il est bien de connaître le nombre de verres qu'on a consommés, mais il est également bien, avant une soirée, de réfléchir au nombre de verres qu'il serait raisonnable de boire, de se fixer une limite et de la respecter. Je crois que les conseils donnés dans la trousse sauront être utiles aux personnes qui se donnent la peine de les appliquer; ils peuvent leur éviter de vivre des situations embarrassantes ou de subir des méfaits importants.

[9:04]

[AD] C'est extraordinaire. Merci beaucoup d'avoir été avec nous aujourd'hui. Vos renseignements étaient très utiles, et j'espère qu'ils aideront nos auditeurs pour la période des Fêtes. Avis aux intéressés : toute l'information se trouve au www.ccdus.ca, sous l'onglet Alcool. Merci encore, M. Barker.

[Annonceuse] Vous écoutez *Les données*. Pour écouter les épisodes précédents, rendez-vous à l'adresse ccdus.ca.

[Lee Arbon] Alors, nous sommes de retour avec notre deuxième invitée, Amanda Neilson, consultante en réduction des méfaits et conseillère en dépendance pour adultes. Mme Neilson, merci d'être ici aujourd'hui.

[Amanda Neilson] Merci beaucoup de m'avoir invitée.



[LA] En préparant notre entrevue, j'ai remarqué que vous travaillez beaucoup avec le Collège Alonquin.

[AN] Oui. En fait, mon travail pour les Services de lutte contre les dépendances et services familiaux Rideauwood m'amène à passer trois jours par semaine au Collège Alonquin. Il y a quatre ans, les Services et le Collège ont conclu un partenariat visant l'élaboration d'un cadre de réduction des méfaits pour les établissements postsecondaires. Nous voulions créer un outil qui serait intégré à la culture du campus et changer la perspective entourant l'usage de substances.

[LA] Selon ce que j'ai pu constater, une des particularités de votre cadre est que n'importe quel établissement collégial ou universitaire peut s'en inspirer pour créer le sien.

[10:26]

[AN] Exactement. Nous encourageons tous les collèges et toutes les universités à prendre notre cadre et à l'adapter à leur communauté. Chaque campus est différent et a des caractéristiques qui lui sont propres. S'il y a une chose que je déteste par-dessus tout, c'est de réinventer la roue. D'autant plus que nos ressources sont limitées. Je trouve très frustrant que les ressources soient utilisées pour créer des choses qui existent déjà. C'est pourquoi notre cadre et tout le fruit de notre travail sont gratuits. Tout est sur notre site Web. Nous avons préparé une trousse d'outils qui présente les différents volets du cadre de réduction des méfaits et qui peut servir aux autres collèges et aux universités. On y propose aussi des jeux en ligne et des affiches. Nous nous servons, par exemple, du cadre socioécologique du PEP-MA. Ce qui signifie que nous participons à l'élaboration de recommandations de politiques et que nous donnons de la formation aux employés et aux professeurs. De plus, nous donnons de l'information sur la consommation plus sûre destinée aux étudiants qui consomment, et nous soutenons ceux qui vivent des difficultés. Étant donné notre objectif de réduction des méfaits, nous voulons que les personnes prennent les meilleures décisions pour elles-mêmes; si nous leur donnons de l'information crédible, nous améliorons leur capacité à le faire.

[LA] Vous venez de nommer le PEP-MA. Pouvez-vous nous parler un peu de cette organisation, de ses activités...

[AN] Oui. En fait, le PEP-MA est le Partenariat en éducation postsecondaire – Méfaits de l'alcool. Il vise essentiellement – encore dans cette idée de ne pas réinventer la roue – à rassembler des gens afin qu'ils trouvent ensemble des façons de prévenir les méfaits de l'alcool sur les campus canadiens.

[12:25]

[LA] De toute évidence, par le PEP-MA et vos tâches au Collège Alonquin, vous travaillez très étroitement avec les étudiants. Que pensent-ils de ce que vous faites?

[AN] Ils adorent ça! Nous tenons des kiosques d'information, et chaque fois nous mettons à la disposition des étudiants des dépliants sur divers sujets, comme la consommation plus sûre de cannabis, d'alcool ou de MDMA, et les Directives de consommation d'alcool à faible risque. Alors immédiatement, les étudiants sentent qu'ils se trouvent dans un endroit où ils peuvent parler sans crainte. Certains viennent nous dire : « Je ne consomme pas, mais j'ai des amis qui le font. Je vais prendre quelques dépliants. » D'autres regardent un dépliant et s'exclament : « Wouah! Je ne peux pas croire que vous parlez de ça! », puis vont dire à leurs amis : « Je te l'avais dit! Garder la fumée longtemps dans les poumons ne fait pas ressentir plus d'effets! » D'autres encore nous parlent des troubles de consommation qu'ils ont eus et du fait qu'ils ne consomment plus aujourd'hui. Un des grands objectifs du projet Umbrella est de créer un endroit sûr où les étudiants peuvent parler



d'usage de substances; s'ils se trouvent dans un climat de compassion exempt de jugement, nous pouvons leur donner les renseignements qu'il leur faut pour prendre les meilleures décisions pour eux-mêmes. Les étudiants sont donc très ouverts. D'ailleurs, selon la recherche et l'utilisation d'une méthode fondée sur des données probantes, la façon la plus efficace d'aborder l'usage de substances avec les jeunes adultes est de le faire dans une optique de réduction des méfaits.

[LA] Oui. Tout à l'heure, nous avons reçu Bryce Barker, qui nous a entre autres parlé du fait que les étudiants ne savent pas nécessairement ce qu'on entend par « verre ».

[AN] Mmm hmm

[LA] J'aimerais savoir ce que vous observez sur le campus. Les étudiants savent-ils ce que ça veut dire?

[AN] Mmm hmm

[LA] Et comment réagissent-ils? Vous savez, je suis du genre à ne pas aimer qu'on me dise quoi faire. Mais là, vous ne leur dites pas nécessairement quoi faire; vous tentez plutôt de les renseigner.

[14:14]

[AN] Ce qui est bien de la réduction des méfaits, c'est qu'elle reconnaît que la consommation a des côtés positifs et négatifs, et que les personnes savent ce qui leur convient le mieux. Elle permet également d'offrir plusieurs options aux étudiants. S'assurer que les étudiants savent ce qu'est un « verre » améliore leur capacité à prendre des décisions quant à leur consommation. Ce qui est difficile, par contre, c'est qu'une partie des étudiants veulent se saouler; ils ne cherchent pas nécessairement à limiter leur consommation. Donc, leur dire ce qu'est une once, ou qu'une once équivaut environ à cinq onces de vin, qui équivaut à une bière, ou qu'une once et demie de boisson fortement alcoolisée équivaut à une bière, qui équivaut à cinq onces de vin... Nous voulons que les étudiants le sachent, mais nous sommes conscients qu'ils peuvent s'en servir pour devenir ivres plus rapidement. Et s'ils prévoient consommer au point de se saouler, la réduction des méfaits a alors pour objectif qu'ils le fassent au bon endroit et avec la bonne personne, et qu'ils puissent rentrer chez eux en toute sécurité, appeler quelqu'un au besoin et se sentir bien le lendemain.

[LA] Vous faites ce travail depuis longtemps. Vous avez 20 ans d'expérience. Comment l'attitude des étudiants à l'égard de l'alcool a-t-elle changé au fil du temps?

[AN] Je ne sais pas si elle a vraiment changé. Aujourd'hui, les travaux de recherche du CCDUS et du PEP-MA nous montrent que nous pouvons améliorer les connaissances des étudiants sur l'alcool et leur compréhension du sujet. Mais nous devons reconnaître que notre société aime l'alcool. Nous avons intégré sa consommation à nos habitudes de socialisation, de célébration et de deuil. L'alcool fait tellement partie de notre structure sociale que nous ne le considérons plus comme une drogue. Aujourd'hui, nous disons « alcool et drogue », comme si l'alcool était un élément bien distinct. Nous stigmatisons la drogue, mais nous défendons l'alcool. Souvent, je pense à l'influence qu'on exerce sur les autres quand on leur dit : « Oh! Tu as décroché un nouvel emploi? Allons prendre un verre! » ou « Tu as perdu ton emploi? Viens, allons prendre un verre. » Ou encore : « Tu as été accepté à l'école de ton choix? Allons prendre un verre! » ou « Oh! Tu es rendu à l'université, tu devrais boire! » C'est comme si toutes nos interactions importantes tournaient autour de l'alcool; comment peut-on s'attendre à ce que les jeunes adultes qui commencent le collège ou l'université agissent autrement? Bon nombre d'entre eux sont loin de chez eux pour la première fois. Ils ont souvent accès à plus d'argent qu'avant et se retrouvent dans des lieux où ils ne connaissent personne. Nous savons que beaucoup de personnes boivent pour établir des liens sociaux. Au Collège Algonquin, nous essayons de changer la mentalité : oui, on peut boire, mais on peut aussi prendre part à des



activités vraiment intéressantes sans consommer d'alcool. Nous ne voulons pas éliminer la consommation d'alcool, nous voulons plutôt amener les étudiants entrer en contact avec les autres autrement.

[17:27]

[LA] C'est super! Maintenant, j'aimerais qu'on parle d'un projet unique auquel vous travaillez au Collège Algonquin. Pouvez-vous nous dire ce qu'est le projet Umbrella?

[AN] Bien sûr! Le projet Umbrella, qui en est à sa troisième année au Collège Algonquin, est un projet unique – à notre connaissance, c'est le seul de ce genre en Amérique du Nord. Il consiste à parler de substances dans une optique de réduction des méfaits et à intégrer ces conversations à la culture du campus, ce que nous faisons selon le cadre socioécologique du PEP-MA. Par exemple, nous participons à l'élaboration de recommandations de politiques, nous offrons des formations aux employés et aux professeurs, nous mettons sur pied des événements et nous créons des documents de sensibilisation destinés aux étudiants. Nous soutenons également les étudiants qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres substances. Ce projet a de nombreux volets, dont RainyDaze, un jeu en ligne qui vise la réduction des méfaits et qui a remporté un Prix d'excellence argent du Conseil canadien pour l'avancement de l'éducation. Le projet Umbrella a également remporté le prix du meilleur programme déployé en résidence de l'Association des agents du logement des collèges et des universités de l'Ontario en 2018, et est reconnu comme la meilleure initiative du réseau des meilleures initiatives en éducation postsecondaire au Canada. Nous avons travaillé très fort au cours des trois ou quatre dernières années pour créer un programme efficace. Nous savons que la réduction des méfaits est l'une des approches les plus efficaces pour renseigner les jeunes adultes sur les substances, dont l'alcool.

[LA] À en juger par les prix qu'il a remportés, ce programme est effectivement bien reçu. Où peut-on trouver plus de renseignements sur le projet Umbrella?

[AN] Il suffit de se rendre à l'adresse algonquincollege.com/umbrellaproject, où se trouvent nos modules d'apprentissage en ligne et notre trousse d'outils.

[19:21]

[LA] Super. Eh bien, merci de vous être déplacée malgré le temps gris et froid pour venir nous parler du merveilleux travail que vous faites auprès des étudiants du Collège Algonquin.

[AN] Merci à vous! Ça m'a fait plaisir!

[Annonceuse] Vous aimez notre balado? Vous avez des commentaires ou des questions? Vous voulez proposer un invité? Écrivez-nous à l'adresse podcast@ccsa.ca pour nous en faire part. Nous voulons connaître votre avis sur *Les données*.

[AD] Bon, l'épisode tire maintenant à sa fin. Merci à nos auditeurs d'avoir été là, et un grand merci à Amanda Neilson et à Bryce Barker d'être venus partager leur expertise avec nous.

[LA] Oui, merci à nos auditeurs et à nos invités. Avant de terminer, j'ai un message important pour les personnes qui aimeraient faire une présentation au congrès Questions de substance du CCDUS qui aura lieu en novembre à Ottawa : la période de soumission de résumés est maintenant ouverte. Vous avez jusqu'au lundi 28 janvier 2019 pour nous faire parvenir votre résumé. Pour en savoir plus sur les exigences et le processus, consultez notre site Web à l'adresse ccdus.ca.

[AD] C'est tout pour aujourd'hui. C'était Amanda Deseure...

[LA] ... et Lee Arbon. Joyeuses Fêtes!



[AD] À la prochaine!

[Annonceuse] Vous écoutez *Les données*. Si le sujet de cet épisode vous intéresse, rendez-vous à l'adresse ccdus.ca pour en savoir plus. Le soutien technique et le montage du balado ont été assurés par Christopher Austin. *Les données* est produit par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, qui en est également le propriétaire. Droit d'auteur 2019.

[FIN DE LA TRANSCRIPTION 21:22]



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.