



L'alcool et les jeunes

La consommation d'alcool est une importante cause de décès et de problèmes sociaux chez les jeunes. L'intoxication est associée à :

- un grand risque de blessures
- l'agression et la violence
- la violence dans les fréquentations amoureuses
- la dégradation du rendement scolaire

Les jeunes n'ayant pas l'âge légal de boire devraient attendre le plus longtemps possible avant de commencer à boire.



Personnes enceintes, qui tentent de le devenir ou qui allaitent

Lorsqu'on est enceinte ou qu'on tente de le devenir, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.

Lorsqu'on allaite, il est plus prudent de ne pas boire d'alcool.

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Santé Canada. Le bailleur de fonds n'a pas influencé le contenu du document. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Le présent document est un résumé grand public des nouveaux repères. Pour en savoir plus, voir le www.ccdus.ca.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023



Et si on buvait moins?

Vous pouvez diminuer votre consommation d'alcool par étapes, et n'oubliez pas que toute réduction peut être bénéfique. Chaque verre en moins compte.

Rajustons le tir

Quelle est votre cible de consommation par semaine?



Conseils pour boire moins

- Respectez les limites que vous vous fixez.
- Buvez lentement.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Prenez un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez.
- Choisissez des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool.
- Mangez avant et en même temps que vous consommez de l'alcool.
- Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.



Pour évaluer votre consommation d'alcool et mieux la comprendre, vous pouvez consulter le guide *Alcool : connaître ses limites* :

bit.ly/alcool-connaître-ses-limites



Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Aider les personnes au Canada à prendre des décisions éclairées concernant l'alcool et à envisager de réduire leur consommation



Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.



Un verre standard équivaut à :



Bière

341 ml (12 oz) de bière
à 5 % d'alcool

ou



Cooler, cidre, prêt-à-boire

341 ml (12 oz) de boisson
à 5 % d'alcool

ou



Vin

142 ml (5 oz) de vin
à 12 % d'alcool

ou



Spiritueux

(whisky, vodka, gin, etc.)
43 ml (1,5 oz) de spiritueux
à 40 % d'alcool

Pour réduire les méfaits liés à la consommation d'alcool, il est recommandé aux personnes du Canada d'envisager de réduire leur consommation d'alcool.

Consommation d'alcool par semaine

0 verre par semaine

Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

Aucun
risque



1 ou 2 verres standards par semaine

Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.

Risque
faible



3 à 6 verres standards par semaine

Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.

Risque
modéré



7 verres standards ou plus par semaine

Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.

Risque de
plus en
plus élevé



Au-delà de 7 verres standards par semaine

Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.



Consommation d'alcool par jour

Les jours où vous buvez de l'alcool, **limitez votre consommation à 2 verres.**

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.



Le sexe et le genre

Boire 7 verres standards ou plus par semaine représente un risque de plus en plus élevé pour la santé des femmes.

Globalement, beaucoup plus de blessures, d'actes de violence et de décès sont attribuables à la consommation d'alcool des hommes.