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

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	0
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	1 2
3 à 6 verres standards par semaine Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.	Risque modéré	3 4 5 6
7 verres standards ou plus par semaine Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC. **Au-delà de 7 verres standards par semaine** Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.	Risque de plus en plus élevé	7 8 + ++

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.

Personnes enceintes, qui envisagent 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.

Sexe et 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.

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
Données. Engagement. Résultats.

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a été chargé par Santé Canada de produire les Repères canadiens sur l'alcool et la santé. 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