

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



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.



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.



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