Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

ccdus.ca • ccsa.ca Mars 2025

Consommation d'alcool et adhésion aux *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*

Adam Sherk[1], Christine Levesque[2]

[1] Scientifique principal et conseiller spécial en politiques, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances; scientifique, Institut canadien de recherche sur l'usage de substances, Université de Victoria; professeur agrégé adjoint, École de santé publique et de politiques sociales, Université de Victoria.

[2] Analyste, Recherche et politiques, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances; professeure à temps partiel, École de psychologie, Université d'Ottawa.

Introduction

Ce rapport rend compte de la consommation moyenne d'alcool au Canada. Pour ce faire, il s'appuie sur les conclusions des *Repères canadiens sur l'alcool et la santé* publiés par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) (Paradis et coll., 2023). Les repères sont une mise à jour des anciennes *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* (Butt et coll., 2011).

Zones de risque des *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*

Les repères visent à accroître la sensibilisation aux risques liés à la consommation d'alcool et recommandent à la population canadienne d'envisager de réduire sa consommation. Le document établit également quatre zones de risque correspondant à différents niveaux de consommation hebdomadaire moyenne d'alcool.

Il est important de connaître sa position dans l'échelle des zones de risque de la consommation d'alcool proposée dans les repères (figure 1). Cette prise de conscience aide à évaluer les effets de l'alcool sur la santé physique et le bien-être global.

De plus, les zones de risque des repères fournissent aux spécialistes une nouvelle façon d'étudier la consommation d'alcool au Canada. L'analyse des réponses à des enquêtes sur la consommation d'alcool et de substances, dont l'Enquête canadienne sur l'alcool et les drogues (ECAD) de 2019, et des statistiques sur les ventes d'alcool nous permet de connaître la consommation totale d'alcool au pays et de la comparer aux différentes zones de risque.

Une consommation globale d'alcool dépassant de manière importante les limites des zones de risque peut indiquer que la population canadienne doit revoir à la baisse sa consommation.

Figure 1. Infographie sur les zones de risque des *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*

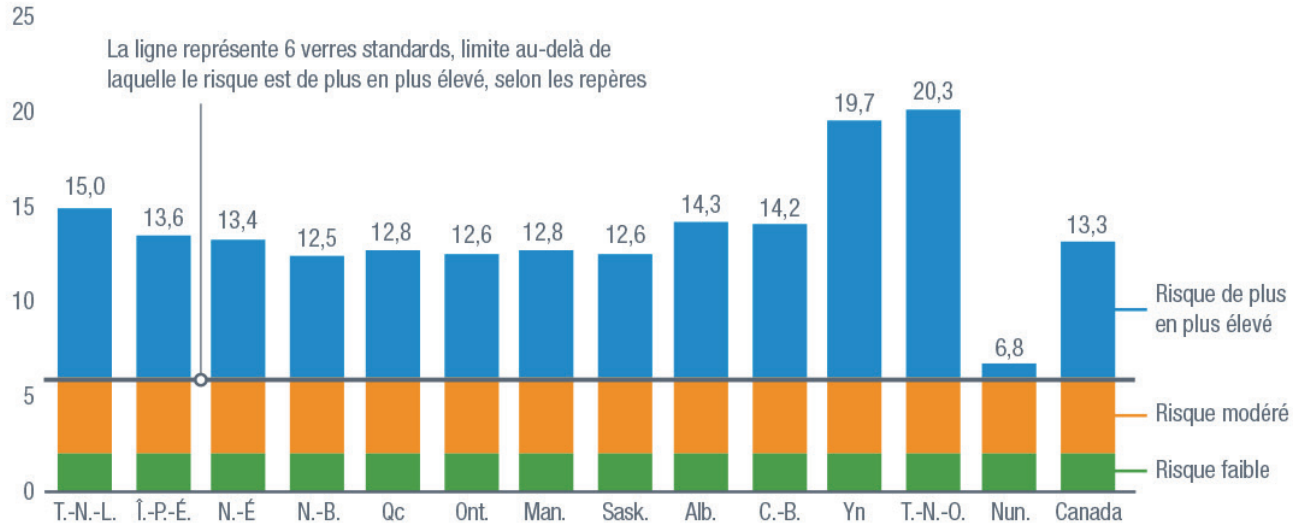
Pour une version accessible de la figure 1, consulter l'annexe A.

Quelle quantité d'alcool se boit au Canada par semaine?

La figure 2 montre la consommation hebdomadaire moyenne d'alcool chez les personnes âgées de 15 ans et plus qui boivent. Les données sont réparties par province ou territoire, ainsi qu'à l'échelle nationale, et sont exprimées en nombre de verres standards par semaine (Sherk, 2024). Au Canada, un verre standard contient 17,05 millilitres (13,45 grammes) d'alcool pur.

La figure illustre la consommation hebdomadaire moyenne d'alcool dans chaque région à l'aide de trois couleurs : vert pour une consommation de deux verres par semaine ou moins, orange pour six verres par semaine ou moins, et bleu pour sept verres ou plus par semaine. Ces couleurs correspondent aux zones de risque des repères et montrent comment la consommation hebdomadaire moyenne d'alcool de chaque province et territoire s'y compare.

Figure 2. Consommation hebdomadaire moyenne d'alcool chez les personnes de 15 ans et plus qui boivent au Canada



Pour une version accessible de la figure 2, consulter l'annexe B.

Au Canada, les personnes âgées de 15 ans et plus qui consomment de l'alcool boivent en moyenne 13,3 verres standards par semaine, soit près de deux verres par jour. C'est plus que le double de la limite supérieure de la zone de risque modéré, qui correspond à trois à six verres standards par semaine.

La Nouvelle-Écosse, le Nouveau-Brunswick, le Québec, l'Ontario, le Manitoba et la Saskatchewan font tous état d'une consommation hebdomadaire moyenne d'alcool comparable à la moyenne nationale de 13 verres standards par semaine.

Aux Territoires du Nord-Ouest et au Yukon, la consommation moyenne d'alcool est de 20 verres standards par semaine, soit la consommation hebdomadaire la plus élevée par personne qui boit.

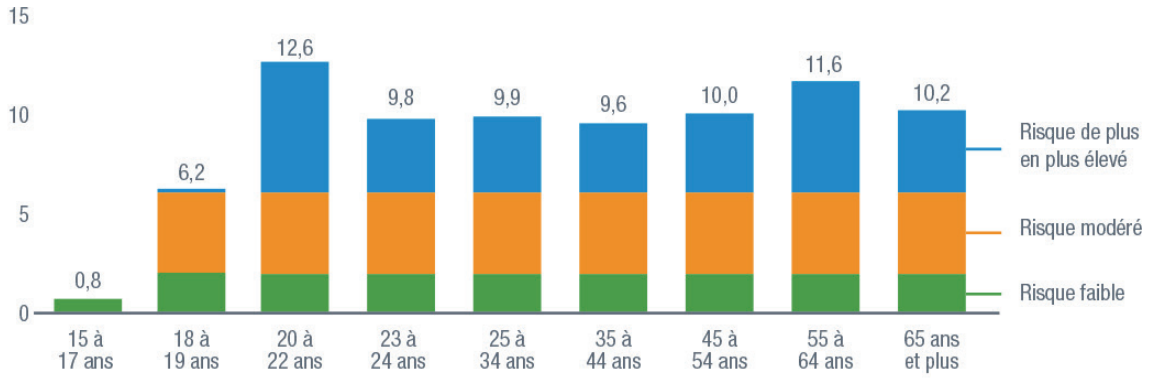
La consommation hebdomadaire d'alcool est également très élevée à Terre-Neuve-et-Labrador (15 verres standards par semaine), ainsi qu'en Colombie-Britannique, en Alberta et à l'Île-du-Prince-Édouard (14 verres par semaine dans les trois cas) (Sherk, 2024).

Quant au Nunavut, il présente le niveau de consommation hebdomadaire d'alcool enregistré le plus faible (7 verres standards par semaine), bien que ce chiffre puisse être sous-estimé en raison des difficultés à évaluer les ventes d'alcool dans le Nord du Canada.

La figure 3 montre la consommation moyenne d'alcool par tranche d'âge. En moyenne, et en incluant les personnes qui ne boivent pas, les 15 à 17 ans consomment peu d'alcool, soit moins d'un verre standard par semaine. À l'approche ou à l'atteinte de l'âge de la majorité, la consommation moyenne d'alcool augmente rapidement : elle est de 6 verres

standards par semaine chez les 18 à 19 ans et de 13 verres standards par semaine chez les 20 à 22 ans, soit la consommation d'alcool la plus élevée de tous les groupes d'âge. La consommation moyenne diminue ensuite légèrement, puis se stabilise à environ 10 verres standards par semaine pour tous les autres groupes d'âge, à l'exception d'un second sommet de 12 verres par semaine chez les 55 à 64 ans.

Figure 3. Consommation hebdomadaire moyenne d'alcool chez les 15 ans et plus, Canada, 2019



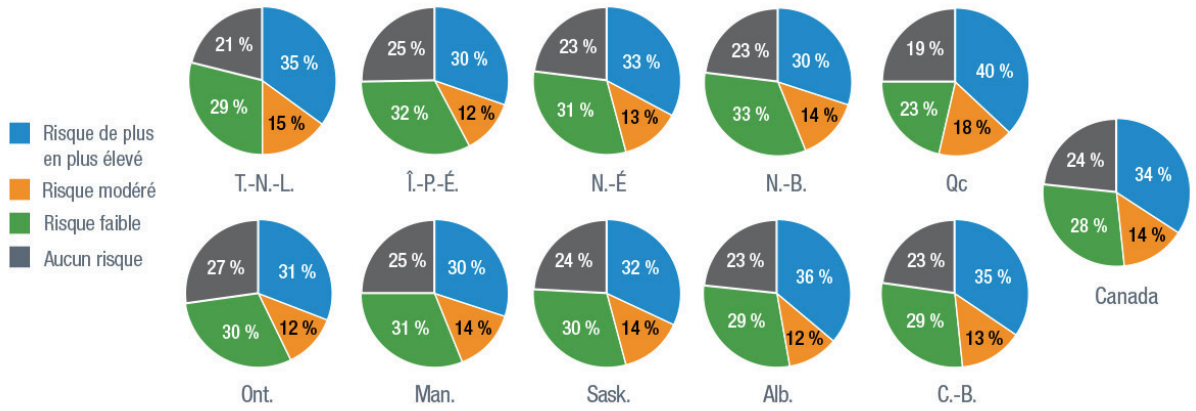
Pour une version accessible de la figure 3, consulter l'annexe C.

Les personnes au Canada adhèrent-elles aux *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*?

L'adhésion aux repères a été évaluée pour chaque population visée par l'ECAD en comparant les zones de risque à la consommation hebdomadaire moyenne d'alcool ajustée en fonction des ventes.

La figure 4 montre le taux d'adhésion aux repères selon la province (l'ECAD n'inclut aucun résultat pour les territoires) et pour l'ensemble du pays.

Figure 4. Pourcentage d'adhésion des personnes au Canada aux *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*, selon la province et pour l'ensemble du pays



Pour une version accessible de la figure 4, consulter l'annexe D.

Au Canada, on estime que 24 % de la population âgée de 15 ans et plus n'a pas bu d'alcool dans la dernière année, ce qui place ces personnes dans la zone sans risque; 28 % se situent dans la zone à risque faible, 14 % dans la zone à risque modéré et un peu plus d'un tiers (34 %) dans la zone à risque de plus en plus élevé.

C'est dans la province de Québec que la proportion de personnes se situant dans la zone de risque de plus en plus élevé est la plus importante (40 %), suivie de l'Alberta (36 %), de la Colombie-Britannique (35 %) et de Terre-Neuve-et-Labrador (35 %). Le Nouveau-Brunswick et l'Île-du-Prince-Édouard (30 % chacun) et l'Ontario (31 %) ont enregistré les plus faibles pourcentages pour cette zone de risque.

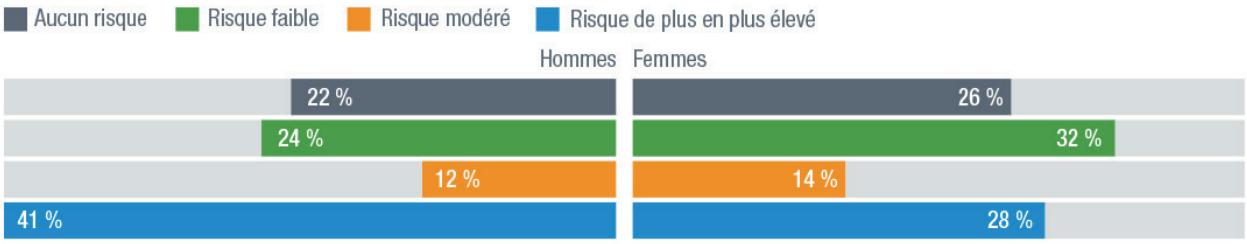
Il est également possible de comparer la proportion de personnes dont la consommation d'alcool correspond à des niveaux de risque nul ou faible (2 verres standards par semaine ou moins) avec celle de personnes dont la consommation correspond à un risque modéré ou de plus en plus élevé (plus de 2 verres standards par semaine).

À l'échelle du pays, les deux groupes sont essentiellement équivalents, puisque 52 % ont déclaré que leur consommation se situait dans la zone sans risque ou à risque faible, tandis que 48 % ont déclaré une consommation se situant dans les zones de risque modéré ou élevé.

L'Île-du-Prince-Édouard (57 %) affiche le pourcentage le plus élevé de personnes faisant état d'une consommation d'alcool associée à un risque nul ou faible, suivie du Nouveau-Brunswick, de l'Ontario et du Manitoba (56 % dans les trois cas). Le Québec (43 %) et Terre-Neuve-et-Labrador (49 %) sont les seules provinces où une minorité de personnes ont fait état d'une consommation d'alcool correspondant à un risque nul ou faible.

Lorsque les données sont ventilées par sexe, comme le montre la figure 5, on observe des différences considérables dans l'adhésion aux repères. Une proportion nettement plus élevée d'hommes (41 %) se situent dans la zone à haut risque, comparativement aux femmes (28 %). À l'inverse, 58 % des femmes ont affiché une consommation correspondant aux zones à risque nul (26 %) ou faible (32 %), contre 46 % des hommes (22 % à risque nul, 24 % à risque faible).

Figure 5. Pourcentage d'adhésion aux *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*, selon le sexe, Canada



Comment avons-nous répondu à ces questions?

Les informations sur la consommation totale d'alcool au Canada en 2020 sont tirées de l'étude de Sherk (2024), qui fournit une description détaillée des méthodes de calcul.

Pour analyser l'adhésion du Canada aux *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*, nous avons utilisé des données publiques tirées de l'ECAD 2019 de Santé Canada (Statistique Canada, 2021). Les 10 293 répondants âgés de 15 ans et plus dans les 10 provinces ont indiqué la fréquence et la quantité de leur consommation d'alcool dans la dernière année. Les réponses ont servi à estimer la consommation hebdomadaire moyenne d'alcool de chaque personne.

Nous savons que la consommation d'alcool autodéclarée est sous-estimée (p. ex. Livingston et Callinan, 2015). Par conséquent, un facteur de correction a été appliqué aux réponses autodéclarées pour qu'elles correspondent aux données sur les ventes d'alcool de Statistique Canada.

Conclusion

En plus de fournir des balises à la population canadienne sur la consommation d'alcool, les *Repères canadiens sur l'alcool et la santé* constituent une nouvelle façon de visualiser, d'analyser et d'aborder la consommation d'alcool au pays. Cette vision s'étend à la fois aux habitudes de consommation individuelles et classées par zones de risque, et à la relation entre la consommation d'alcool de la population et les balises à cet égard.

Ce que nous avons constaté

Dans l'ensemble, les personnes qui boivent au Canada consomment en moyenne plus de 13 verres standards par semaine, ce qui dépasse largement les quantités associées à un risque faible (1 à 2 verres standards par semaine) ou modéré (3 à 6 verres standards par semaine).

Sur le plan individuel, la consommation d'alcool varie considérablement. Par exemple, une faible majorité de personnes âgées de 15 ans et plus au Canada (52 %) ont déclaré consommer des quantités associées à un risque nul ou faible, tandis qu'environ un tiers des personnes (34 %) ont déclaré boire des quantités associées à un risque élevé. Ce dernier pourcentage était nettement plus élevé chez les hommes (41 %) que chez les femmes (28 %).

Implications

Par conséquent, comparativement aux personnes qui consomment moins d'alcool, les personnes qui consomment de l'alcool au Canada sont exposées à davantage de risques pour leur santé, notamment les décès liés à l'alcool, les cancers, les maladies du foie, les maladies cardiovasculaires, les infections des voies respiratoires inférieures et les blessures causées par la violence et les accidents de la route.

Recommandations

Pour que la consommation d'alcool au Canada atteigne des niveaux favorables à la santé et au bien-être, l'Organisation mondiale de la Santé recommande plusieurs « pratiques exemplaires » en matière de politiques sur la consommation d'alcool (Chisholm et coll., 2018; Organisation mondiale de la Santé, 2022). Il est notamment question de politiques tarifaires telles que la taxe d'accise et le prix unitaire minimal, ainsi que de restrictions sur la disponibilité des produits alcoolisés (nombre de points de vente et heures de vente) et leur publicité. En outre, l'étiquetage des bouteilles d'alcool peut renseigner les gens sur les effets néfastes de l'alcool, tels que les cancers, les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux, encore mal connus des personnes qui boivent (Hobin et coll., 2020).

Bibliographie

Bureau régional de l'Europe, Organisation mondiale de la Santé. *Turning down the alcohol flow, Background document on the European framework for action on alcohol, 2022–2025*, chez l'auteur, 2022. https://iris.who.int/handle/10665/361975

Butt, P., D. Beirness, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011. https://www.ccsa.ca/fr/lalcool-et-la-sante-au-canada-resume-des-donnees-probantes-et-directives-de-consommation-faible

Chisholm, D., D. Moro, M. Bertram, C. Pretorius, G. Gmel, K. Shield et J. Rehm. « Are the "best buys" for alcohol control still valid? An update on the comparative cost-effectiveness of alcohol control strategies at the global level », *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, vol. 79, nº 4, 2018, p. 514–522. https://doi.org/10.15288/jsad.2018.79.514

Hobin, E., A. Weerasinghe, K. Vallance, D. Hammond, J. McGavock, T.K. Greenfield, … et T. Stockwell. « Testing alcohol labels as a tool to communicate cancer risk to drinkers: A real-world quasi-experimental study », *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, vol. 81, nº 2, 2020, p. 249–261. https://doi.org/10.15288/jsad.2020.81.249

Livingston, M. et S. Callinan. « Underreporting in alcohol surveys: Whose drinking is underestimated? », *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, vol. 76, nº 1, 2015, p. 158–164. https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.158

Paradis, C., P. Butt, K. Shield, N. Poole, S. Wells, T. Naimi, A. Sherk et groupes d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque. *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023. https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante-rapport-final

Sherk, A. « Canada's alcohol deficit, 2007–2020: Social cost, public revenue, magnitudes of alcohol use, and the per-drink net deficit for a fourteen-year period », *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, vol. 85, nº 3, 2024, p. 306–311. https://doi.org/10.15288/jsad.23-00241

Statistique Canada. « Canadian alcohol and drugs survey, 2019 [Data set] », *Statistics Canada Open License*, 2022. https://hdl.handle.net/11272.1/AB2/7KS8TV

Annexes

Annexe A : Infographie sur les zones de risque des Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Quatre cercles représentent les niveaux de risque selon le nombre de verres consommés par semaine, et informations connexes.

Le texte du premier cercle indique 0, aucun risque, 0 verre par semaine. Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

Le texte dans le deuxième cercle indique 1 à 2, risque faible, 1 à 2 verres standards par semaine. Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-mêmes et pour les autres. Des icônes représentant un verre de bière et un verre de vin sont dessous.

Le texte dans le troisième cercle indique 3 à 6, risque modéré, 3 à 6 verres standards par semaine. Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein et du côlon. Six icônes représentant des boissons alcoolisées dessous.

Le texte dans le quatrième cercle indique 7+, risque de plus en plus élevé, 7 verres standards ou plus par semaine. Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC. Sept icônes représentant des boissons alcoolisées dessous.

Retour à la figure 1.

Annexe B : Consommation hebdomadaire moyenne d'alcool chez les personnes de 15 ans et plus qui boivent au Canada

Province et territoire	Risque faible	Risque modéré	Risque de plus en plus élevé	Total (VS/sem.)
Terre-Neuve-et-Labrador	2	4	9,0	15,0
Île-du-Prince-Édouard	2	4	7,6	13,6
Nouvelle-Écosse	2	4	7,4	13,4
Nouveau-Brunswick	2	4	6,5	12,5
Québec	2	4	6,8	12,8
Ontario	2	4	6,6	12,6
Manitoba	2	4	6,8	12,8
Saskatchewan	2	4	6,6	12,6
Alberta	2	4	8,3	14,3
Colombie-Britannique	2	4	8,2	14,2
Yukon	2	4	13,7	19,7
Territoires du Nord-Ouest	2	4	14,3	20,3
Nunavut	2	4	0,8	6,8
Canada	**2**	**4**	**7,3**	**13,3**

Note. VS/sem. = verres standards par semaine

Retour à la figure 2.

Annexe C : Consommation hebdomadaire moyenne d'alcool chez les 15 ans et plus, Canada, 2019

Âge	Risque faible	Risque modéré	Risque élevé
15 à 17 ans	0,8	0,0	0,0
18 à 19 ans	2,0	4,0	0,2
20 à 22 ans	2,0	4,0	6,6
23 à 24 ans	2,0	4,0	3,8
25 à 34 ans	2,0	4,0	3,9
35 à 44 ans	2,0	4,0	3,6
45 à 54 ans	2,0	4,0	4,0
55 à 64 ans	2,0	4,0	5,6
65 ans ou plus	2,0	4,0	4,2

Retour à la figure 3.

Annexe D : Pourcentage d'adhésion des personnes au Canada aux Repères canadiens sur l'alcool et la santé, selon la province et pour l'ensemble du pays

Province	Risque de plus en plus élevé	Risque modéré	Risque faible	Aucun risque
Terre-Neuve-et-Labrador	35,3 %	15,4 %	28,8 %	20,5 %
Île-du-Prince-Édouard	30,4 %	12,1 %	32,2 %	25,3 %
Nouvelle-Écosse	33,2 %	12,9 %	30,7 %	23,2 %
Nouveau-Brunswick	29,6 %	14,1 %	33,5 %	22,9 %
Québec	39,7 %	17,6 %	23,3 %	19,4 %
Ontario	31,2 %	12,4 %	29,9 %	26,6 %
Manitoba	29,8 %	14,3 %	31,3 %	24,5 %
Saskatchewan	32,0 %	14,1 %	30,1 %	23,8 %
Alberta	36,4 %	11,5 %	28,7 %	23,5 %
Colombie-Britannique	35,1 %	13,5 %	28,5 %	22,9 %
Canada	**34,3 %**	**13,8 %**	**28,2 %**	**23,7 %**

Retour à la figure 4.

Au sujet du CCDUS

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 de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en tirant parti des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

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

ISBN 978-1-77871-213-5 © Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025