



ALCOOL ET SANTÉ

LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE

2 • 3 • 4 • 0



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
Les niveaux de consommation d'alcool à faible risque	2
Les directives de consommation au Québec	3
Les niveaux de consommation recommandés	4
Les vulnérabilités individuelles	6
Les vulnérabilités contextuelles	7
La quantité consommée et les standards officiels	8
La consommation inappropriée	8

PRÉSENTATION

L'alcool fait partie de la vie normale de la majorité d'entre nous et fort heureusement ne cause généralement pas de problème. Au Québec en particulier, la modération est un mode de consommation socialement intégré et culturellement accepté.

Selon les plus récentes enquêtes, les Québécois ont une assez bonne idée de ce qu'est une consommation modérée. Selon un sondage Educ'alcool-CROP fait en 2007, ils évaluent la modération à 2,4 verres d'alcool en moyenne. Environ 25 % d'entre eux estiment qu'elle correspond à 1 verre, alors qu'un autre quart l'estime plutôt à 2 verres. Si 20 % pensent qu'elle doit se limiter à 3 verres, plus de 15 % prétendent que cela dépend des circonstances ; moins de 5 % estiment qu'elle correspond à 5 verres.

Les Québécois ont cependant soif de savoir. Dans le sondage précité, nous constatons que 7 de nos concitoyens sur 10 veulent en apprendre davantage sur la quantité d'alcool que l'on peut boire sans courir de risques pour la santé. Compte tenu de la

multitude d'études régulièrement produites quant aux effets – tantôt bénéfiques, tantôt néfastes – de la consommation d'alcool, nombreuses sont les personnes intéressées à connaître les règles à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.

Cette monographie, comme l'ensemble des publications de la série *Alcool et santé*, propose des conseils à qui veut prendre des décisions éclairées quant à sa consommation d'alcool.

L'objectif de cette publication est donc de faire la part des choses et d'offrir aux Québécois qui désirent consommer de l'alcool des directives d'ordre général, mais claires, à ce sujet.

En d'autres mots, les convaincre encore plus, si besoin était, que la modération a bien meilleur goût.

Le conseil d'administration d'Éduc'alcool



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE

3

Un comité d'experts mandaté par le Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool est parvenu à s'entendre sur des directives précises relativement à la consommation d'alcool à faible risque.¹ Ce comité d'experts, dont faisait partie la chercheure principale d'Éduc'alcool, était formé de scientifiques de très haut calibre, provenant des quatre organismes d'autant de provinces qui émettaient des directives à leurs concitoyens.

Les directives du comité d'experts ont été révisées par trois pairs examinateurs provenant de trois continents différents qui ont des points de vue uniques et des compétences spécialisées en épidémiologie, en prévention et en politiques en matière d'alcool. Elles ont été endossées par un nombre impressionnant d'organismes publics et privés et font désormais référence partout au pays.

C'est sur la base de ce résumé des données probantes et des directives de consommation à faible risque que se fonde la position d'Éduc'alcool. Si tous les Canadiens buvaient selon les directives proposées, on estime que le nombre de décès diminuerait d'environ 4600 par année.

Jouissant d'une très grande crédibilité auprès des Québécois, Éduc'alcool est un organisme pleinement désigné pour proposer des directives de consommation d'alcool. En effet, l'expertise et le sérieux dont fait preuve Éduc'alcool dans la préparation de monographies portant sur l'alcool et la santé sont largement reconnus. Sa contribution aux travaux du comité d'experts l'est tout autant.

Éduc'alcool étudie depuis plus de 20 ans les habitudes de consommation des Québécois et est bien au fait de la culture, ainsi que de la place qu'occupe l'alcool dans leur vie. Toutes ses publications sur la consommation reposent sur des textes scientifiques. Plus de 90 % des Québécois considèrent que l'organisme est crédible et se tournent volontiers vers lui lorsqu'il est question d'alcool.



LES LIMITES DE CONSOMMATION D'ALCOOL DES FEMMES ET DES HOMMES SONT DIFFÉRENTES. POURQUOI ?

Il y a plusieurs raisons liées à ces différences selon le sexe. En moyenne, le poids des femmes est inférieur à celui des hommes, et les personnes qui pèsent moins atteignent des taux d'alcoolémie plus élevés que les personnes qui pèsent plus.

De plus, kilo pour kilo, il y a moins d'eau dans le corps des femmes que dans celui des hommes. Donc, même si un homme et une femme de même poids boivent la même quantité d'alcool, le taux d'alcoolémie de la femme sera supérieur.

Enfin, les femmes digèrent l'alcool différemment des hommes, car elles ont moins d'enzymes qui métabolisent l'alcool.

Les directives sont un point de départ qui aidera les buveurs à analyser leurs habitudes de consommation.

¹ Butt, P., Beirness, D., Cesa, F., Gliksman, L., Paradis, C., et T. Stockwell (sous presse). *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*. Ottawa, ON : Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies.

LES NIVEAUX DE CONSOMMATION RECOMMANDÉS

2 • 3 • 4 • 0

Que représente une consommation ou un verre standard ?

- **Bière** : 341 ml (12 oz) à 5 % d'alcool
- **Vin** : 142 ml (5 oz) à 12 % d'alcool
- **Vin fortifié ou liqueur à base de malt** : 85 ml (3 oz) à 20 % d'alcool
- **Spiritueux** : 43 ml (1,5 once) à 40 % d'alcool
- **Cidre et boissons prémélangées** : selon le pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5 à 20 % d'alcool.



Un verre de bière
341 ml / 12 oz
5 % alc./vol.

=



Un verre de vin
142 ml / 5 oz
12 % alc./vol.

=



Un verre de vin fortifié
85 ml / 3 oz
20 % alc./vol.

=



Un verre de spiritueux
43 ml / 1,5 oz
40 % alc./vol.

=



Deux verres de cidre
142 ml / 5 oz
6 % alc./vol.

5

Les niveaux de consommation recommandés – 2, 3, 4 ou 0 – varient principalement en fonction du sexe.

- 2** Les femmes qui veulent consommer de l'alcool de façon modérée devraient se limiter à **2** verres par jour et à un maximum de **10** verres par semaine.
- 3** Les hommes qui veulent boire de façon modérée devraient se limiter à **3** verres par jour et à un maximum de **15** verres par semaine.
- 3** Afin d'éviter l'intoxication et les complications qui l'accompagnent, les femmes ne devraient pas prendre plus de **3** verres en une même occasion.
- 4** Les hommes qui veulent éviter l'intoxication et les complications qui l'accompagnent ne devraient pas prendre plus de **4** consommations en une même occasion.
- 0** Afin d'éviter qu'une accoutumance ou qu'une dépendance ne s'installe, il est recommandé que tous ne prennent **aucune** consommation d'alcool au moins une ou deux journées par semaine.
- 0** Il est inapproprié de consommer de l'alcool dans certaines circonstances, comme lorsque :
 - on a des décisions importantes à prendre ;
 - on pratique des activités physiques dangereuses ;
 - on manœuvre un véhicule motorisé, de la machinerie, de l'équipement mécanique ou électrique ;
 - on est responsable de la sécurité d'autres personnes ;
 - on prend des médicaments qui interagissent avec l'alcool ;
 - on a des problèmes de santé mentale ou physique ;
 - on a des problèmes de dépendance à l'alcool.
- 0** Quoique les risques liés à une faible consommation d'alcool durant la grossesse paraissent minimes, aucun seuil totalement sécuritaire n'a été défini. Il est donc recommandé aux femmes enceintes et à celles qui cherchent à le devenir de ne pas consommer d'alcool. De plus, les femmes qui allaitent devraient s'abstenir d'en consommer avant l'allaitement.

Les jeunes et l'alcool

La consommation précoce d'alcool peut nuire au développement physique et mental des jeunes. Il faut donc retarder le plus possible l'âge de la première consommation des adolescents. Ceux qui commencent à boire ne devraient consommer que sous surveillance parentale, un maximum de 2 verres, tout au plus deux fois par semaine.

Effets bénéfiques

Bien que l'alcool puisse avoir des effets bénéfiques pour les femmes ménopausées et pour les hommes après 40 ans, il n'est pas conseillé de boire pour cette seule raison.



Conseils pratiques

- Établissez vos limites et respectez-les.
- Buvez lentement. Ne prenez pas plus de 2 verres toutes les 3 heures.
- Buvez en alternance des consommations alcooliques et des boissons non alcooliques.
- Mangez avant de boire et pendant que vous buvez.
- Planifiez de boire dans un environnement sécuritaire.
- Ayez une bonne connaissance des lois qui régissent la consommation d'alcool.

LES VULNÉRABILITÉS INDIVIDUELLES

Les niveaux de consommation recommandés s'adressent à la population en général. Il est cependant de plus en plus clairement établi – sur le plan scientifique – que les gens ne naissent pas tous égaux face à l'alcool.

Il existe donc une grande variabilité individuelle quant aux effets de l'alcool et les directives proposées ne conviennent pas nécessairement à tous.

Pour chacun d'entre nous, la génétique, le poids et l'âge sont des variables importantes à prendre en considération afin de consommer avec modération.

LA GÉNÉTIQUE

Certains gènes – contenus dans des régions chromosomiques particulières – jouent un rôle important quant à la quantité d'alcool requise pour qu'une personne se sente ivre. Le risque de devenir dépendant à l'alcool est dû à des facteurs génétiques, et ce jusqu'à 50 %, comme le démontrent de récentes études scientifiques².

Réactions lentes à l'alcool. Les individus qui ont besoin de grandes quantités d'alcool pour obtenir des effets enivrants sont plus à risque de devenir alcooliques. Par conséquent, les hommes et les femmes qui ressentent peu les effets de l'alcool doivent être d'autant plus attentifs que les autres et s'abstenir de consommer sans retenue.

Réactions rapides à l'alcool. À l'inverse, certaines personnes se doivent d'être vigilantes pour les raisons opposées. En effet, il y a des gens qui réagissent plus vite que la moyenne aux effets de l'alcool. Ces consommateurs reconnaissent qu'ils sont intoxiqués et qu'ils ont perdu le contrôle de leur corps dans un intervalle de temps plus court que la moyenne³.

Ces personnes ont souvent des membres de leur famille immédiate qui ont de graves problèmes d'alcool.

Ainsi, les consommateurs d'alcool qui ressentent rapidement des effets enivrants doivent être plus prudents que les autres. Ils doivent consommer en deçà des directives proposées afin d'éviter tout risque de bétise ou d'accident.

LE POIDS

Les directives proposées s'adressent aux femmes et aux hommes de taille et de poids moyens. Nous savons par contre que le taux d'alcoolémie d'une personne est fonction de la quantité d'alcool absorbée divisée par la quantité d'eau présente dans son corps. Par conséquent, moins le corps d'une personne contient d'eau, plus son taux d'alcoolémie sera élevé.

Les personnes de poids inférieur à la moyenne – et celles dont un important pourcentage de la masse corporelle est constitué de tissus gras – devraient être vigilantes et observer des directives de consommation à faible risque plus restrictives que celles qui sont généralement proposées.

Poids léger. Une mise en garde doit alors être formulée à l'égard des personnes dont le poids est inférieur à la moyenne et dont la quantité d'eau dans le corps est donc, elle aussi, inférieure à la moyenne. À quantités égales d'alcool consommées, les personnes de poids léger auront une concentration supérieure d'alcool dans le sang.

Personnes qui souffrent d'embonpoint. La même mise en garde doit être faite à l'égard des personnes dont le pourcentage de gras dans le corps est supérieur à la moyenne. En effet, entre deux personnes de même poids – l'une, musclée, et l'autre souffrant d'embonpoint –, la personne dont le pourcentage de gras dans le corps est élevé ressentira davantage les effets de l'alcool que la personne musclée, puisque les tissus gras ne contiennent pas beaucoup d'eau.



² Edenberg et Foroud, 2006; Grucza et Bierut, 2006; Schuckit, 2005.

³ Duranceaux et al., 2006.



LES VULNÉRABILITÉS CONTEXTUELLES

LA PRISE DE MÉDICAMENTS

Les niveaux de consommation proposés ne sont pas nécessairement appropriés à une personne qui est sous médication. En effet, les personnes qui prennent des médicaments devraient redoubler de vigilance et bien s'informer auprès de leur pharmacien ou de leur médecin des effets possibles de la consommation d'alcool conjuguée à la prise de leurs médicaments.

Le mélange d'alcool et de médicaments, comme ceux contre l'épilepsie, la haute pression sanguine et le rhume, notamment, peut causer de la somnolence et des étourdissements.

Par contre, le mélange alcool et médicaments pour les rhumatismes, l'arthrite, la douleur, les infections et la dépression peut causer de graves problèmes physiques et psychologiques⁵.

Enfin, l'alcool peut faire augmenter l'effet sédatif de médicaments comme les benzodiazépines et ainsi augmenter le risque de chutes⁶.

LA FAIM, LA FATIGUE ET LE STRESS

Toute personne qui est particulièrement affamée, fatiguée ou stressée et qui veut éviter les effets négatifs de la surconsommation d'alcool devrait boire des quantités moindres que celles qui sont mentionnées dans les directives sur les niveaux de consommation généralement recommandés.

Lorsqu'une personne a faim, son estomac est vide et l'alcool qu'elle consomme est assimilé beaucoup plus vite dans son sang. Les effets de l'alcool sont alors ressentis plus rapidement et plus intensément.

La même mise en garde doit être formulée à l'égard de ceux qui se disent très fatigués. Le foie d'une personne fatiguée – qui a un faible niveau d'énergie – élimine moins bien l'alcool. Ainsi, pour la même quantité d'alcool consommée, l'alcoolémie est plus élevée chez une personne fatiguée que chez une personne reposée. Plusieurs symptômes de la fatigue sont similaires à ceux de l'intoxication et la prise d'alcool exacerbe ces symptômes.

De plus, l'alcool agit comme un déprimeur, ses effets négatifs sont donc davantage ressentis par les personnes stressées ou déprimées.

L'ÂGE

Les jeunes adultes. Puisque les niveaux de consommation recommandés s'adressent aux adultes, les adolescents qui désirent consommer devraient le faire de façon prudente et observer des directives plus strictes que celles qui sont proposées.

En effet, les adolescents supportent moins bien l'alcool que les adultes. Ils sont souvent de poids inférieur et l'alcool qu'ils consomment se répand ainsi dans une plus petite quantité d'eau.

En outre, les enzymes contribuant à l'élimination de l'alcool par le foie ne sont pas aussi nombreuses chez les jeunes que chez les adultes.

De plus, le cerveau des adolescents est davantage exposé aux dégâts liés à l'alcool. D'après des travaux récents en neurosciences⁴ et en pédopsychiatrie, le développement du cerveau n'est vraiment achevé qu'après l'âge de 20 ans. La consommation d'alcool compte donc plus d'effets délétères et comporte plus de risques chez les adolescents parce qu'elle inhibe la maturation de certaines parties du cerveau.

Les personnes âgées. Le vieillissement s'accompagne inévitablement de changements au niveau des reins, du foie, du système cardiovasculaire et du cerveau. Certains de ces changements rendent moins efficace le processus d'élimination d'alcool, alors que d'autres augmentent la sensibilité aux effets de l'alcool.

Les personnes âgées ont un ratio de gras plus élevé que la moyenne des adultes et une moins grande quantité d'eau dans leur organisme. Par conséquent, à quantités égales d'alcool consommées, les personnes âgées obtiennent une alcoolémie plus élevée que ce qui est observé chez leurs cadets.

En outre, à cause de leur plus grande vulnérabilité physiologique et du fait que plusieurs personnes âgées prennent des médicaments sur ordonnance (voir *Prise de médicaments*), certains aînés devraient boire de l'alcool en deçà des directives proposées à la population en général.

⁴ Crews et al, 2007.

⁵ Wesson, 1992.

⁶ Herring, 1995.



LA QUANTITÉ CONSOMMÉE ET LES STANDARDS OFFICIELS

Les niveaux de consommation proposés sont établis en fonction d'une consommation standard. Par conséquent, les personnes qui veulent consommer raisonnablement et qui sont désireuses de suivre les directives devraient tout d'abord être bien informées sur ce qu'est une consommation standard, qu'elle soit de bière, de vin, de cidre, de spiritueux, de vin fortifié, de boissons à base de malt ou de boissons prémélangées (*coolers*).

Ces personnes doivent ainsi être attentives à la quantité de l'alcool qu'elles se versent ou qui leur est versée ainsi qu'à la teneur en alcool des produits qu'elles consomment.

Des études ont démontré que plusieurs – notamment parmi les jeunes et les femmes – sous-estiment la quantité

d'alcool qu'ils consomment parce qu'ils ne maîtrisent pas la définition d'une consommation standard⁷.

Le milieu vinicole a présentement tendance à augmenter la teneur en alcool de certains vins. Il est donc recommandé aux consommateurs de vin de bien lire la teneur en alcool inscrite sur les étiquettes et d'adapter leur consommation en conséquence.

Il est aussi reconnu que les consommateurs de spiritueux auraient davantage tendance à se servir des quantités excédant une consommation standard⁸.

⁷ Lemmens, 1994; Kerr et al., 2005; White et al., 2005.

⁸ Gill, 2004; Lemmens, 1994.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information. On peut les télécharger ou les commander sur le site www.educalcool.qc.ca.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Brochure qui fait la lumière sur les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et qui explique les raisons fondamentales qui justifient pleinement l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Monographie consacrée aux effets de l'alcool sur la santé mentale qui explique les liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool et qui donne des conseils judicieux sur cette question.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Pour les femmes enceintes et pour celles qui peuvent le devenir. Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Une synthèse des effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique. Elle met en relief les conséquences de la consommation excessive, qu'elle soit chronique ou occasionnelle.

À PROPOS D'ÉDUC'ALCOOL

Éduc'alcool est un organisme indépendant sans but lucratif dont la seule mission est d'améliorer la relation des Québécois à l'alcool. À cette fin, il met sur pied des programmes de prévention, d'éducation et d'information pour aider jeunes et adultes à prendre des décisions responsables et éclairées face à la consommation d'alcool. Le slogan d'Éduc'alcool résume bien cet engagement : La modération a bien meilleur goût.

Éduc'alcool tient à remercier madame Catherine Paradis, Ph.D., chercheure principale d'Éduc'alcool et professionnelle de recherche au Laboratoire de recherche sur les habitudes de vie et les dépendances de l'Université Concordia, de la rigueur avec laquelle elle a travaillé et de l'effort de simplification des données auquel elle s'est livrée.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site www.educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.