ALCOOL ET SANTÉ

L'ALCOOL ET LES FEMMES

Éduc alcool

TABLE DES MATIÈRES

Présentation 1
Des récits aux faits 2
Les explications à la consommation d'alcool des femmes 4
Les explications à la consommation excessive 5
Les répercussions de l'alcool sur la santé des femmes 7
Conclusion 12

978-2-924784-82-2 (2e édition, 2020) (PDF)
978-2-923548-70-8 (1re édition, 2015)

PRÉSENTATION

Depuis quelques années, les médias de masse rapportent régulièrement les pratiques de consommation d'alcool des femmes. Ces tendances, souvent glanées au hasard dans les réseaux sociaux et dans la presse en ligne des magazines féminins, sont troublantes et parfois inquiétantes.

Chez les plus jeunes, des recherches ont révélé que certaines étudiantes limitaient leur consommation d'aliments afin de ressentir plus rapidement les effets de l'alcool sur un estomac vide, d'économiser pour se permettre d'acheter à boire et, surtout, d'éviter le surplus de calories[1]. D'autres ont conclu à une association significative entre la consommation d'alcool et les comportements de gestion du poids chez les jeunes filles[2]. C'est ainsi que les médias ont fait état d'une mode dangereuse : l'alcolorexie (un mélange des termes alcoolisme et anorexie).

Les médias ont aussi fait grand bruit de ces jeunes femmes qui courent les 5 à 7 et qui organisent des soirées bien arrosées. Pour elles, boire régulièrement et en grande quantité est un acte de détente, de liberté et de complicité que plusieurs d'entre elles partagent. Il y a quelques années, le Elle Québec, dans un article intitulé « 30 ans, professionnelle et alcoolique », rapportait le phénomène des sœurs spirituelles de Carrie Bradshaw (Sex and the City) et du personnage créé par Raphaële Germain (Gin tonic et concombre), qui en seraient venues à glorifier la consommation excessive de vin, de cosmopolitans ou de gin tonic[3].

De plus, les femmes plus âgées et hors du circuit des jeunes célibataires fréquentant les bars seraient aussi du nombre de celles qui ont un rapport ambigu avec l'alcool. Pensons à Caroline Allard, dont *Les Chroniques d'une mère indigne* connaissent un succès foudroyant, qui confesse sans culpabilité préférer le gin tonic au lait maternisé. La couverture du 2e tome de ses chroniques illustre d'ailleurs un cocktail coiffé d'une paille à laquelle est suspendue une suce. Bien sûr, ces chroniques se veulent humoristiques, mais elles font quand même écho à plusieurs reportages à caractère sociologique parus aux États-Unis ces dernières années et dont la trame de fond laisse croire que les mères d'aujourd'hui ne peuvent pas endurer la vie de famille sans être légèrement intoxiquées.

Une question s'impose alors : ces récits et ces faits divers illustrent-ils une véritable tendance populationnelle ou sont-ils le produit de préjugés sexistes que les femmes subissent toujours en matière de consommation d'alcool ? Le nombre de femmes qui boivent trop augmente-t-il réellement ou est-ce tout simplement qu'elles dérangent davantage que les hommes qui lèvent le coude ? Car il faut avoir en mémoire que la consommation d'alcool a toujours été le propre du genre masculin et qu'elle représente un privilège que les hommes ont traditionnellement refusé aux femmes[4].

Parallèlement à ces récits récents dans les médias, plusieurs résultats de recherches portant sur les conséquences sexo-spécifiques de la consommation d'alcool des femmes nous sont régulièrement présentés, le syndrome d'alcoolisation fœtale et le cancer du sein étant les deux problèmes de santé associés à la consommation d'alcool les plus souvent mentionnés. D'autres recherches nous montrent que divers problèmes liés à l'alcool ne seraient pas spécifiques aux femmes, mais que ces dernières seraient plus vulnérables. Depuis 2012, Éduc'alcool mène une campagne sur les niveaux de consommation à faible risque. Dans tous ces messages, les recommandations pour les femmes et les hommes diffèrent, et on conseille aux femmes de boire moins que les hommes. Le temps est venu d'examiner ce que dit la science pour comprendre pourquoi les femmes et les hommes sont si différents en matière de consommation d'alcool.

Comment boivent les femmes ? Pour quelles raisons ? Quelles en sont les conséquences pour leur santé et leur bien-être ? Voici autant de questions auxquelles Éduc'alcool tente de répondre dans cette publication destinée aux femmes de tous âges… tout autant qu'aux hommes. La démarche devrait permettre à chacun d'être mieux renseigné et de faire des choix éclairés par rapport à sa consommation d'alcool et de comprendre pourquoi la modération a bien meilleur goût.

[1] Bryant, Darkes et Rahal, 2012; Burke et autres, 2010; Osborne, Sher et Winograd, 2011
[2] Barry et Piazza-Gardner, 2012
[3] Forget, 2009
[4] Nolen-Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema et Hilt, 2006; Wilsnack, Wilsnack et Obot, 2005

2

DES RÉCITS AUX FAITS

Les données populationnelles du Québec présentent une image nuancée de la consommation d'alcool des femmes. Quatre Québécoises sur cinq ont consommé de l'alcool au cours de la dernière année et presque les deux tiers consomment de l'alcool au moins une fois par mois[5]. Pour ces dernières, une culture du goût semble être en voie de s'installer. En effet, pour toutes les femmes du Québec, 70 % des occasions de boire sont en lien avec un repas. Par opposition, cette proportion n'est que de 58 % chez les hommes[6].

Par ailleurs, les Québécoises ne consomment pas tous les jours. Quatorze pour cent des consommatrices d'alcool rapportent consommer des boissons alcoolisées quatre fois ou plus par semaine. Une consommatrice sur cinq (19 %) boit deux à trois fois par semaine; une sur sept (14 %) boit une fois par semaine et une sur trois (33 %) boit de une à trois fois par mois. Finalement, une femme sur cinq (20 %) qui consomme rapporte boire très peu fréquemment, soit moins d'une fois par mois[7].

Lorsque les habitudes de consommation des femmes sont analysées du point de vue des niveaux de consommation d'alcool à faible risque, le portrait suivant se dégage[8]. Les résultats de l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues révèlent qu'en 2017, parmi les Québécoises âgées de 15 ans et plus, 18,5 % avaient dépassé les limites de la directive pour limiter les effets à long terme, soit 10 verres par semaine – au plus deux verres par jour, pas plus de cinq jours par semaine (contre 14,8 % en 2013 et 12,8 % en 2008) et 12,7 % avaient dépassé la directive pour limiter les effets à court terme, soit plus de trois verres en une même occasion (contre 8,3 % en 2013 et 7,8 % en 2008). Cependant, ces résultats sont basés uniquement sur la consommation d'alcool au cours des sept derniers jours. Cette courte période a pour effet de sous-estimer les véritables proportions de consommatrices qui boivent plus que ce qui leur est recommandé. Il convient donc d'analyser d'autres mesures de consommation excessive afin d'obtenir un portrait plus précis.

Lorsque la prévalence et la fréquence de consommation excessive sont examinées au cours des douze derniers mois, c'est un tout autre portrait qui se dégage. En 2019, six buveuses sur dix (62 %) affirment avoir pris plus de trois consommations dans une même occasion au cours des douze derniers mois[9]. Les données fournies par Statistique Canada (2013, 2017) montrent que cette statistique est à la hausse. En 2013, 56,3 % des Québécoises de 15 ans ou plus rapportaient avoir pris quatre verres ou plus lors d'une même occasion au moins une fois au cours de l'année précédente. En 2017, cette prévalence avait augmenté à 59,4 %. Cette tendance à l'augmentation se manifeste au sein de trois groupes d'âge : chez les 18 à 24 ans, la prévalence annuelle de consommation abusive est passée de 75,3 % à 79 %; chez les 25 à 34 ans, elle est passée de 57,2 % à 78,3 % et chez les 65 ans et plus, de 31,2 % à 41,1%. Il faut donc en tirer que de plus en plus de ces femmes s'adonnent à des épisodes de consommation abusive.

[5] Éduc'alcool, 2019
[6] Paradis, Demers et Picard, 2010
[7] Éduc'alcool, 2019

[8] En novembre 2011, les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux de la Santé ont reçu les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* (DCAFR) produites par un comité d'experts. Selon les DCAFR, les femmes qui respectent les niveaux de consommation d'alcool à faible risque (effets chroniques) ne doivent pas dépasser dix verres par semaine – au plus deux verres par jour – et chaque semaine, elles doivent prévoir des jours sans alcool pour ne pas développer une habitude. Celles qui respectent les niveaux de consommation d'alcool à faible risque (effets aigus) ne boivent pas plus de trois verres en une même occasion.
[9] Éduc'alcool, 2019

Les données sont encore plus informatives quand on examine la période du dernier mois ou de la dernière semaine. En 2013, 25,3 % des femmes de 25 à 34 ans buvaient quatre verres ou plus par occasion au moins une fois par mois et 11,8 % au moins une fois par semaine. En 2017, elles étaient passées à 29,5 % et 11,9 % respectivement. Dans la catégorie des 45 à 54 ans, la proportion de femmes rapportant une consommation excessive mensuelle est passée de 17,8 % à 28,6% et la proportion de celles rapportant une consommation excessive hebdomadaire est passée de 11,4 % à 13,9 %.

Par ailleurs, chez les 35 à 44 ans, la tendance est inverse en ce sens. La proportion de celles-ci qui consomment abusivement au moins une fois par mois a chuté de 37,2 % à 24,2 %. Pour celles consommant de façon abusive au moins une fois par semaine, la proportion est passée de 10 % à 6,6 %. Chez les 18 à 24 ans, elle est passée de 13 % à 9,1 %. Ainsi, entre 2013 et 2017, les femmes de 18 à 24 ans sont de plus en plus nombreuses à consommer de manière abusive au moins une fois par année, mais de moins en moins nombreuses à boire à l'excès chaque semaine.

Le diagnostic de dépendance à l'alcool concerne les femmes qui présentent des problèmes graves liés à l'alcool et qui ont besoin de traitement. Les données indiquent que 0,9 % des femmes du Québec ont eu un diagnostic de dépendance à l'alcool et que 0,4 % déclarent avoir connu des perturbations dans leur vie en raison de leur consommation d'alcool. Fait à souligner, les hommes sont trois fois plus nombreux à rapporter de tels problèmes. Ce ratio hommes/femmes n'a pas changé depuis 30 ans[10].

Bref, il faut retenir que, de manière générale, quatre femmes sur cinq consomment, au moins occasionnellement, de l'alcool. La majorité de ces dernières boivent peu souvent et c'est généralement pour accompagner un repas. La prévalence du diagnostic de dépendance à l'alcool est de moins de 1 %. Cependant, chez les jeunes adultes et chez les femmes âgées de 65 ans et plus, la prévalence de la consommation excessive épisodique est à la hausse. Fait à souligner, de 2013 à 2017, la fréquence des excès a augmenté chez les femmes âgées de 25 à 34 ans et de 45 à 54 ans.

[10] Kairouz, 2008

4

LES EXPLICATIONS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL DES FEMMES

Des explications à la fois biologiques et sociales sont à la source des comportements de consommation des femmes.

Le fait qu'une portion importante d'entre elles ne consomme pas, qu'elles boivent peu souvent et généralement modérément renvoie à la façon dont elles métabolisent l'alcool.

Par ailleurs, il faut aussi tenir compte du fait que, dans notre culture, les femmes subissent une plus grande stigmatisation relativement à leur consommation d'alcool que les hommes. En effet, les femmes et les hommes qui s'intoxiquent à l'alcool ne sont pas jugés selon les mêmes modèles de référence : une femme en état d'ébriété est davantage blâmée qu'un homme et son comportement est considéré comme s'écartant davantage de la norme que celui d'un homme. Ce blâme est intériorisé par les femmes, ce qui les amène à faire leurs ces jugements défavorables[11].

D'abord, cette pression sociale à moins consommer d'alcool pourrait être d'autant plus ressentie par les femmes qui ont l'âge d'être mères. Des chercheurs ont documenté cette croyance culturelle, bien ancrée, et selon laquelle les mères, plus que les pères, devraient être disponibles en tout temps pour leurs enfants[12]. En second lieu, l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) est une affection grave – nous y reviendrons. En outre, plusieurs groupes et individus ont utilisé des démonstrations scientifiques selon lesquelles l'alcool avait des conséquences néfastes et irréversibles pouvant être prévenues par l'abstinence, pour promouvoir, chez les femmes en âge d'être enceintes, ce qu'on pourrait définir comme un idéal de pureté. Rappelons ici l'initiative parlementaire, menée par un député ontarien, qui visait à interdire la moindre gorgée d'alcool à toute maman en devenir, dans le but de protéger son futur enfant. Ce dernier plaidait l'importance d'exercer une « pression sociale » sur celles qui siroteraient une bière ou un verre de vin alors qu'elles sont enceintes ou souhaitent le devenir[13].

[11] Bouvet de la Maisonneuve, 2010; Greenfield et Room, 1997; Knupfer, 1987; Nadeau 1999 et 2000; Robbins et Martin, 1993; Vogeltanz-Holm et autres, 2004; Wilsnack, 1996

[12] Correll, Bernard et Paik, 2007

[13] Chouinard, 2007

LES EXPLICATIONS À LA CONSOMMATION EXCESSIVE

Comment comprendre que les femmes font de plus en plus d'abus d'alcool dans certains groupes d'âge ? Les explications les plus fréquentes et les mieux documentées sont de deux ordres. Les premières sont liées au rôle des femmes, les secondes, aux contextes de consommation.

LA MULTIPLICATION DES RÔLES

Malgré le fait que les hommes et les femmes se partagent beaucoup plus équitablement qu'auparavant les responsabilités financières, domestiques et familiales, la division du travail selon le genre est encore inégale. Cette inégalité est particulièrement observable dans les ménages composés de couples avec enfants[14]. Les femmes se sentent, et sont de fait, encore les principales responsables de la planification et de l'organisation de tout ce que requiert le soin des enfants.

Plusieurs chercheurs ont mis de l'avant l'idée que la multiplication des rôles est bénéfique pour la santé[15]. Ainsi, la multiplicité de rôles, notamment l'entrée des mères sur le marché du travail, a été évaluée comme un facteur protecteur favorisant la santé mentale.

Cependant, lorsque les circonstances dépassent les capacités d'une personne ou épuisent ses ressources, alors il y a menace au bien-être[16]. Certaines femmes portent seules toutes les responsabilités, elles sont parfois submergées et angoissées, donc en moins bonne santé mentale. Et elles seraient exposées à un plus grand risque de consommation abusive[17]. Ainsi, poussée à sa limite, la multiplication des rôles devient un facteur de risque pour les femmes qui se sentent incapables de faire face à des tâches trop lourdes pour elles seules.

À l'inverse, certains chercheurs ont noté que c'est parfois la perte de rôles sociaux qui rend les femmes plus à risque de consommer à l'excès[18]. En effet, lorsque les femmes perdent ou délaissent des rôles – lorsque, par exemple, leurs enfants quittent la maison ou bien qu'elles quittent leur emploi pour s'occuper de la famille –, certaines éprouvent alors des sentiments d'anxiété et de désespoir ce qui, en retour, augmente le risque de consommer excessivement.

Ces explications, selon lesquelles la consommation excessive d'alcool des femmes est une réponse à une condition dérangeante associée à leurs rôles, sont souvent reprises par les médias. Si elles peuvent être vraies pour les femmes qui ont développé une dépendance à l'alcool – moins de 1 % de la population –, ces observations sont rarement confirmées au sein de populations non cliniques.

[14] Lacroix et Boulet, 2013
[15] Bernstein, 2001; Whitehead, Burström et Diderichsen, 2000
[16] Lazarus, 1990
[17] Cho et Crittenden, 2006; Dawson, Grant et Ruan, 2005; Fillmore, 1984; Holmila et Raitasalo, 2005
[18] Cho et Crittenden, 2006; Wilsnack et Cheloha, 1987

LES OCCASIONS LIÉES AUX RÔLES

Une explication tout aussi plausible est celle des occasions. Les femmes se sentent encore les principales responsables de la planification et de l'organisation de tout ce que requiert le soin des enfants. À titre d'illustration, les pères de jeunes enfants rapportent en moyenne 3,6 heures par jour de temps libre alors que leurs homologues féminines en rapportent significativement moins, soit 2,5 heures[19]. Dans la mesure où la consommation d'alcool est une activité sociale qui rivalise avec les autres activités à accomplir, le fait que les femmes aient moins de temps libre donne probablement une partie de l'explication au fait qu'ici comme ailleurs, les femmes consomment moins d'alcool que les hommes, non seulement en ce qui concerne la quantité par occasion, mais aussi la fréquence.

Sur la base de cette dernière explication, la consommation d'alcool des femmes ne serait pas uniquement déterminée par les responsabilités qu'elles assument et les rôles qu'elles exercent. Les manières de boire des femmes seraient aussi la conséquence des contextes, des lieux et des environnements dans lesquels elles se trouvent étant donné leurs rôles. Moins de temps libre signifie moins d'occasions de quitter la maison.

LE CONTEXTE ET L'IMPORTANCE DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Plusieurs études réalisées au cours des dernières années, notamment au Canada, ont montré que l'environnement immédiat de consommation se révèle un facteur déterminant en ce qui a trait aux quantités d'alcool consommées[20]. Ces résultats nous amènent à considérer que, relativement à la prévalence et à la fréquence de consommation excessive, les hausses observées chez certaines catégories de femmes sont vraisemblablement la suite des manières dont l'alcool est offert et vendu depuis quelques années.

Les femmes sont devenues la cible des concepteurs de produits alcoolisés. Par exemple, depuis le début des années 1990, on trouve à la Société des alcools du Québec des spiritueux aromatisés au citron, à la framboise ou à la vanille, des saveurs conçues spécialement pour attirer une clientèle féminine. Les emballages léchés et les publicités les ciblent aussi de plus en plus[21].

Que les femmes aient accès à des produits pensés pour elles est tout à fait acceptable. Ce qui l'est beaucoup moins, et qui est certainement inquiétant, c'est la manière dont l'alcool est parfois offert aux femmes dans les pubs, les bars et les discothèques.

Le phénomène de la consommation excessive est particulièrement présent chez les jeunes femmes[22]. Ces dernières sont aussi celles qui fréquentent le plus les pubs, les bars et les discothèques. Or, au Québec, certains de ces établissements offrent régulièrement aux femmes de l'alcool à prix très réduit, parfois même gratuitement. Certains bars très populaires auprès des jeunes et des étudiants organisent régulièrement des soirées de type *Ladies Night* où les filles peuvent boire à volonté, et gratuitement. Ces pratiques sont non éthiques, dangereuses et illégales et font l'objet d'un long développement dans le *Rapport annuel* du Conseil d'éthique de l'industrie québécoise des boissons alcooliques[23].

Finalement, certaines publicités ont utilisé le prétexte de l'égalité des sexes pour encourager les femmes à boire comme les hommes. Il y a quelques années, une grande brasserie avait franchi un cap en lançant une publicité dans laquelle elle s'adressait aux femmes qui doivent rivaliser au quotidien avec leurs pairs de sexe masculin. « A-t-elle assez d'endurance ? Est-elle assez forte ? Est-ce qu'elle a assez de cœur au ventre ? », s'interrogeait la pub. En d'autres mots, l'objectif de l'égalité homme femme était utilisé pour vendre de la bière aux femmes, comme si une consommation verre pour verre avec leurs vis-à-vis masculins en était la preuve.

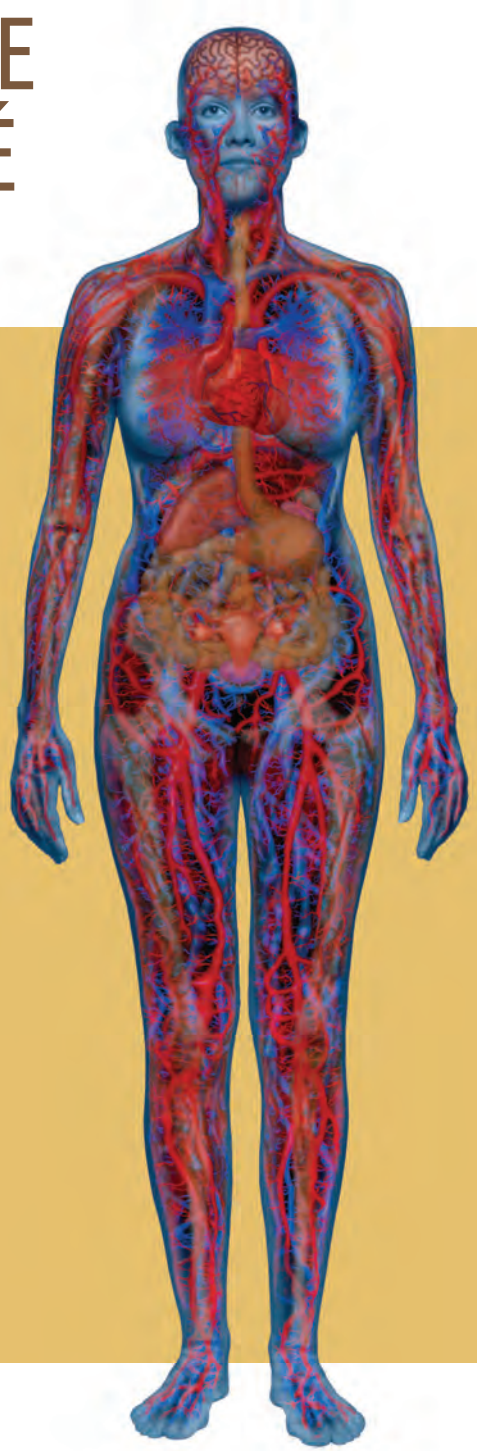
Il faut souligner ce que ces promotions et ces campagnes négligent cruellement : les femmes sont plus vulnérables aux effets de l'alcool que les hommes. Cela n'a rien à voir avec l'égalité des genres et tout à voir avec la biologie. Inciter les femmes à boire comme des hommes, c'est porter directement atteinte à leur santé.

[19] Lacroix and Boulet, 2013
[20] Demers et autres, 2002a et 2002b; Demers et Kairouz, 2003; Kairouz et autres, 2002; Paradis, 2011a et 2011b; Paradis et autres, 2011
[21] Forget, 2009

[22] La prévalence annuelle de consommation abusive est de 59,4 % chez les Québécoises de 15 ans ou plus, mais elle grimpe à 79 % chez les 18 à 24 ans et à 78,3% chez les 25 à 34 ans.

[23] Au Québec, le Conseil d'éthique de l'industrie québécoise des boissons alcooliques a pour mandat de voir à l'application du code d'éthique, d'évaluer, à la lumière des plaintes qu'il reçoit, dans quelle mesure ses adhérents le respectent et dans quelle mesure il est nécessaire ou pas d'user des pouvoirs de dénonciation qui lui sont conférés pour s'assurer que ce code sera bien mis en œuvre. Le Conseil publie annuellement un rapport dans lequel on trouve le détail des plaintes à l'égard des établissements licenciés : www.conseilethique.qc.ca/fr/index.php.

LES RÉPERCUSSIONS DE L'ALCOOL SUR LA SANTÉ DES FEMMES



LA MÉTABOLISATION DE L'ALCOOL

À quantités égales d'alcool consommé, les femmes obtiennent une alcoolémie – taux d'alcool dans le sang – plus élevée que celle des hommes. Autrement dit, les femmes ont besoin de moins grandes quantités d'alcool pour en ressentir les effets.

Cette différence dans l'assimilation s'explique tout d'abord parce que les femmes ont, en moyenne, un poids corporel inférieur à celui des hommes et une proportion plus élevée de gras. De plus, comme leur corps contient moins d'eau que celui des hommes (les graisses contiennent moins d'eau que les muscles), l'alcool se répartit dans une moins grande quantité de liquide corporel. Pour une même quantité d'alcool, la concentration est donc plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Les femmes ont aussi un foie de taille inférieure à celui des hommes et moins d'alcool déshydrogénase, l'enzyme du foie qui est responsable de la décomposition de la molécule alcool. Ces différences ont pour conséquence qu'une plus grande proportion de l'alcool consommée par les femmes reste dans le sang[24].

Dès lors, à mesure que la consommation d'alcool augmente, les risques qu'elle représente pour la santé croissent plus rapidement chez les femmes que chez les hommes. Voici donc un résumé de ces risques.

[24] Cette explication vaut aussi pour un homme transgenre qui, bien qu'il se sente et s'identifie comme un homme, est né avec des organes féminins.

LES MALADIES

Une consommation d'alcool supérieure aux niveaux de consommation à faible risque peut entraîner à de nombreux problèmes de santé à long terme. Outre la possibilité de développer une dépendance, les femmes qui consomment plus de deux verres par occasion et plus de dix verres par semaine augmentent leurs risques de développer certaines maladies chroniques.

Comparativement aux hommes, les femmes sont plus susceptibles d'être victimes de cardiopathies attribuables à l'alcool, sans oublier le risque d'accident vasculaire cérébral, qui est au moins deux fois plus élevé chez les femmes que chez les hommes. De plus, les femmes qui consomment de l'alcool sont plus à risque de souffrir d'une hépatite alcoolique que les hommes.

Chez les femmes âgées de moins de 70 ans, une faible consommation d'alcool peut apporter certains bienfaits pour la santé (p. ex., réduction des risques de diabète et d'accidents vasculaires cérébraux ischémiques). Par contre, même en consommant un seul verre par jour en moyenne, on estime que, pour une femme, le risque de développer d'autres maladies (p. ex., certains cancers ou une cirrhose) augmente[25].

Par ailleurs, les recherches sur lesquelles sont fondés les niveaux de consommation d'alcool à faible risque n'incluent pas les risques de maladies associées aux femmes de 70 ans et plus, qui devraient donc avoir une consommation inférieure à la limite recommandée pour les adultes plus jeunes.

[25] Butt et autres, 2011; Griswold et autres, 2018

Le cancer du sein

Boire de l'alcool augmente le risque de subir divers types de cancer, cela est particulièrement vrai pour les cancers de la cavité buccale et du pharynx, de l'œsophage, du larynx et du foie. Pour les femmes, le risque le plus inquiétant est évidemment celui du cancer du sein, auquel sont attribués 5 000 décès annuellement au Canada[26]. Les estimations du risque réalisées par le comité d'experts qui a calculé les niveaux de consommation d'alcool à faible risque ont fait ressortir que, pour une femme, même avec un seul verre par jour en moyenne, le risque d'avoir un cancer du sein augmente de 13 %. À deux verres, le risque augmente de 27 % et de trois à quatre verres, il grimpe de 52 %[27]. Une méta-analyse de 60 recherches menées partout dans le monde a montré qu'en comparaison avec celles qui ne boivent pas, celles qui rapportent consommer selon les recommandations de consommation d'alcool à faible risque augmentent leur risque de cancer du sein de 8,5 %, alors que celles qui consomment au-delà de ces recommandations augmentent leur risque de 37 %[28].

Il est important de souligner que ces données ne signifient pas que 8,5 % des femmes qui consomment de un à deux verres par jour auront un cancer du sein, mais plutôt que ces femmes augmentent de 8,5 % leur risque. Par exemple, chez les femmes de 30 à 49 ans, le risque d'avoir un diagnostic de n'importe quel type de cancer du sein est de 0,13 %[29]. Parmi ces dernières, chez celles qui consomment de un à deux verres, le risque est augmenté de 0,011 % (8,5 % de 0,13 %) et passe donc de 0,13 % à 0,141 %.

Il en ressort que pour les femmes, surtout celles qui ont des antécédents familiaux de cancer du sein, il est recommandé de consommer avec prudence et modération.

[26] Société canadienne du cancer, 2019
[27] Butt et autres, 2011
[28] Zeisser, Stockwell et Chikritzhs, 2014
[29] Société canadienne du cancer, 2019

MÉDICAMENTS

Certains médicaments, dont ceux qui sont en vente libre, comme les analgésiques tel l'acétaminophène (p. ex., Tylenol®), sont susceptibles de réduire l'élimination de l'alcool, d'en accroître les effets, de les masquer ou de provoquer des réactions imprévisibles. À l'inverse, l'alcool peut atténuer l'efficacité des médicaments ou en gêner l'élimination.

En outre, il faut garder en mémoire que tant l'alcool que les médicaments sont éliminés par le foie. Or, comme le foie des femmes est plus petit, il est préférable pour elles de s'abstenir de consommer de l'alcool si elles doivent prendre des médicaments.

Par ailleurs, la plus grande vulnérabilité des femmes aux méfaits que cause le mélange d'alcool et de médicaments psychotropes (anxiolytiques, somnifères, neuroleptiques, antidépresseurs et thymorégulateurs) n'est pas tant liée à ce qui les distingue biologiquement des hommes qu'au fait qu'elles se font davantage prescrire de psychotropes que les hommes. Une grande étude française de 2012 a révélé que, quel que soit l'âge, les sujets consommateurs de médicaments psychotropes sont majoritairement des femmes : 23 % contre 13 % chez les hommes[30]. Au Québec, lorsque 13 classes de substances médicamenteuses sont considérées, on observe que 62,4 % des femmes consomment au moins un médicament, contre 46,9 % des hommes[31]. Ainsi, comme groupe, les femmes sont plus à risque d'éprouver des problèmes liés au mélange de l'alcool et des médicaments.

[30] INSERM, 2012
[31] Commissaire à la santé et au bien-être, 2014, p. 171

GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Étant donné qu'aucune quantité d'alcool connue n'est sécuritaire pendant la grossesse et l'allaitement, la meilleure solution pour une femme enceinte ou qui envisage de le devenir est de s'abstenir de consommer de l'alcool.

Réduire sa consommation d'alcool à partir du moment où l'on désire concevoir offre à l'enfant un environnement sain et propice à son développement. Éviter de consommer est un choix encore plus sûr. En effet, il est souvent difficile de déterminer le moment exact où se produit la fécondation, et l'embryon est particulièrement vulnérable pendant le premier trimestre.

À ce jour, la recherche ne permet pas de déterminer un seuil minimal de consommation entièrement sécuritaire pour le développement du futur bébé, même s'il n'y a pas de preuves que prendre un seul verre à l'occasion a un effet nocif sur le fœtus[32]. Encore, une étude américaine réalisée auprès de 4 500 femmes, dont le tiers avait consommé de l'alcool durant leur grossesse, a montré que celles qui avaient bu modérément, soit un verre par semaine, avaient eu des bébés ne présentant aucun signe de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale[33].

Par ailleurs, les risques d'avortement spontané, de malformations, de retard de croissance et de déficience mentale augmentent avec la quantité d'alcool ingérée par la mère lors d'une même occasion et avec la fréquence de sa consommation. L'ETCAF est une affection qui peut survenir à la suite de l'exposition du fœtus à de l'alcool dans l'utérus, car l'alcool traverse le placenta. Elle se traduit par une déficience dans le développement de l'enfant et dure toute la vie.

Une étude récente permet de mesurer l'ampleur de cette réalité. Des chercheurs se sont intéressés au développement physique et cognitif d'enfants de 6 et 7 ans dans des écoles du Midwest américain dans une population de classe moyenne. En parallèle, ils ont mené des entrevues auprès des parents de ces enfants et ont mesuré la consommation d'alcool des mères durant la grossesse. Ils en sont venus à estimer à 3,6 % la prévalence du syndrome d'alcoolisation fœtale dans cette population[34]. Les principaux signes avant-coureurs de l'ETCAF étaient une reconnaissance tardive de la grossesse, la quantité d'alcool bue par la mère durant les trois mois précédant la grossesse et la quantité d'alcool bue par le père (suggérant une influence du père sur la consommation de la mère). Ce résultat laisse craindre que les femmes enceintes ou qui sont en situation de le devenir consomment trop d'alcool.

L'exposition d'un nouveau-né à l'alcool par le biais de l'allaitement peut occasionner une sédation ou une déficience des habiletés motrices. Il est préférable pour les femmes qui allaitent de s'abstenir de consommer de l'alcool, mais si elles en décident autrement, elles devraient attendre au moins 2 heures après avoir pris un premier verre d'alcool et privilégier du lait exprimé avant la consommation d'alcool si elles désirent prendre un deuxième verre[35].

[32] Mamluk et autres, 2017
[33] Lundsberg et autres, 2014
[34] May et autres, 2014
[35] Lévesque et April, 2017

SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL

Des expériences de violence physique, des conflits familiaux et interpersonnels, des difficultés financières, des relations sexuelles imprévues, des grossesses non voulues ou encore des problèmes au travail ou à l'école font partie des méfaits couramment associés à la consommation d'alcool. Dans la foulée de nombreux travaux publiés sur la question dans la documentation scientifique consacrée aux femmes et à l'alcool, un rapport de l'Organisation mondiale de la Santé a rappelé avec justesse que la consommation abusive d'alcool peut entraîner une perte de maîtrise de soi et un affaiblissement de la capacité de traiter l'information, stimulant l'impulsivité et l'instabilité de l'humeur et rendant certaines personnes plus sujettes à réagir avec violence à un épisode de confrontation.

Pour les femmes, la perte de contrôle physique et l'affaiblissement de la capacité de reconnaître les signes d'une situation potentiellement dangereuse risquent de faire d'elles des proies faciles pour les personnes au comportement violent ou les agresseurs sexuels. Cela est d'autant plus vrai que les discriminations à l'encontre des femmes persistent toujours et que le concept d'égalité dans les rapports sexuels n'est pas encore intégré. On conçoit encore trop souvent qu'un consentement à la proximité sexuelle signifie de la part de la femme un abandon. L'intoxication rend les femmes vulnérables à des relations sexuelles sans consentement ou à des violences si elles résistent.

Dans cette culture, les femmes sont particulièrement à risque de subir un acte de violence basé sur le genre. Bien que cela soit injuste, elles doivent être prudentes et s'en tenir aux niveaux de consommation d'alcool à faible risque afin de ne pas augmenter leur vulnérabilité aux comportements agressifs, aux actes violents et aux agressions sexuelles. Il est utile de rappeler que les femmes devraient se méfier de prétendants qui les incitent à prendre beaucoup d'alcool.

CONCLUSION

De manière générale, les quatre cinquièmes des Québécoises consomment de l'alcool, et ce, modérément, tant du point de vue de la fréquence que du volume. Nous n'assistons pas à une féminisation à outrance des comportements d'abus. Cependant, chez certaines catégories de femmes, nous sommes témoins d'une augmentation de la prévalence et de la fréquence de la consommation excessive épisodique qui commande de la vigilance.

Des études de diverses disciplines – biologie, psychologie, sociologie et histoire – ont permis de produire un corpus de données quant aux profils de consommation d'alcool des femmes. Il en ressort qu'une partie de l'explication des modèles de consommation des femmes réside dans notre culture, où la division des tâches est encore inégale entre les hommes et les femmes. Une autre partie de l'explication est portée par les environnements immédiats de consommation dont l'influence déterminante sur les comportements liés au fait de boire a été démontrée. Par ailleurs, de plus en plus, et parfois sous le faux prétexte de l'égalité des genres, les femmes sont incitées à consommer des quantités d'alcool qui ne respectent pas leur constitution biologique. Enfin, il est utile de rappeler qu'une femme en état d'ébriété est plus vulnérable qu'un homme dans le même état.

En ce qui a trait aux différences entre les femmes et les hommes concernant leurs réponses biologiques à l'alcool, les études sont unanimes. Les femmes sont plus vulnérables aux effets de l'alcool que les hommes en raison de leur différence de poids et de structure corporelle ainsi qu'en raison de la manière dont elles métabolisent l'alcool. De plus, l'apparition de certaines maladies sexo-spécifiques, telles que le cancer du sein et l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, se produit à de très faibles niveaux de consommation. La prudence s'impose.

Il faut rappeler en terminant que c'est aux normes sociales, et non à la biologie, qu'il faut attribuer la plus grande vulnérabilité des femmes qui ont bu à la violence physique ou sexuelle. Notre culture n'a pas encore pleinement intégré le concept d'égalité dans les rapports de genre.

Pour toutes ces raisons, Éduc'alcool invite toutes les femmes du Québec à faire leur son slogan : *La modération a bien meilleur goût*.

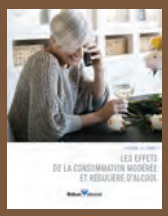
Éduc'alcool remercie Mme Louise Nadeau, M. A., Ph. D., professeure émérite au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheure associée à l'Institut universitaire de santé mentale Douglas de l'Université McGill, pour sa précieuse collaboration dans la révision de cette publication.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses et faciles à comprendre, 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 à partir du site educalcool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.

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.



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.

L'ALCOOL ET LES AÎNÉS

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.

LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.

ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.

LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.

L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

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

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

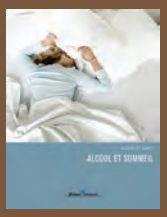
Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.

ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

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



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.

L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.

L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.

L'ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.

L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulonnés.

Éduc'alcool

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.