

## Richard Gagnon succède à Louise Nadeau à la présidence du conseil d'administration d'Éduc'alcool



L'assemblée générale annuelle d'Éduc'alcool qui s'est tenue le 22 mai dernier a donné lieu à un événement marquant : le départ de Louise Nadeau, qui aura siégé 27 ans au conseil d'administration, dont 12 ans à sa présidence, et qui ne sollicitait plus de renouvellement de mandat.

Outre la présentation sommaire de la toute récente enquête sur le portrait de la relation des diverses régions du Québec avec l'alcool, et dont les résultats complets seront dévoilés sur une base régionale tout au long de l'été, les nombreux participants ont pris connaissance du rapport d'activités de l'année et fait le point sur la situation financière – très saine – de notre organisme.

À la suite de la dernière allocution de clôture de Louise Nadeau (dont on trouvera des extraits dans l'encadré), le vice-président du conseil, Alain Bolduc, a livré au nom du CA un chaleureux témoignage d'appréciation pour la contribution remarquable de la présidente sortante à l'organisme.

### **Extraits de l'intervention de Louise Nadeau**

- *La place d'Éduc'alcool à l'échelle internationale s'est établie. Nous sommes devenus une des références mondiales en matière d'éducation et de prévention de la consommation excessive d'alcool. Et nous avons montré une extraordinaire capacité de saisir une opportunité, d'y consacrer les moyens nécessaires pour réussir, et faire ce qu'il faut pour se maintenir au sommet.*
- *J'ai été à même de constater l'évolution de l'industrie des boissons alcooliques au Québec. L'industrie du cidre québécois a pris sa place; j'ai aussi vu les acteurs de l'industrie viticole du Québec se développer, l'an dernier, ce sont les microbrasseries québécoises qui ont joints les rangs d'Éduc'alcool. Aucun de nos membres n'a eu les comportements délinquants mis en évidence par le Conseil d'éthique de l'industrie québécoise des boissons alcooliques... Je vois cela comme un souci d'intégrité de nos membres.*
- *Oui, il y a des accidents très graves liés à l'alcool; oui, le prix de la bière est le plus faible au Québec en comparaison du reste du Canada, et c'est un problème; oui, les boissons sucrées alcoolisées pas chères avec des noms vulgaires sont abominables et peuvent causer la mort. Mais cela n'enlève rien au fait que la majorité des Québécois boivent bien.*
- *Je ne devrais pas faire de lien de cause à effet, mais j'en fais un pareil, bien que cela soit défendu en science. Ça fait 30 ans qu'Éduc'alcool rappelle aux Québécois que la modération a bien meilleur goût, et peut-être que, pour bon nombre d'entre eux, ça commence à faire effet.*
- *Notre taux de personnes qui présentent une dépendance clinique à l'alcool est plus faible ici au Québec que dans le reste du Canada. C'est encore trop haut, mais nous restons les plus faibles. Et je prends le risque de créditer une partie de ce succès à Éduc'alcool.*
- *Éduc'alcool fait partie intégrante de la société du Québec. Nommez-moi une autre partie du monde où un organisme de prévention de la surconsommation d'alcool a un taux de crédibilité de près de 95% et dont les publications sont distribuées dans les établissements de santé ?*
- *Je ne dis pas que tout est parfait... Loin de là. Nous avons demandé en vain depuis des années qu'Action Service soit obligatoire pour toutes les personnes qui travaillent dans les bars et les restaurants. La dernière réforme législative a accouché d'une souris en cette matière. Plusieurs autres recommandations n'ont pas reçu d'écoute favorable de la part des autorités.*
- *Éduc'alcool, occupe une place à nulle autre pareille dans notre société... C'est exceptionnel. Je remercie les médias de nous accueillir, l'Assemblée nationale qui a félicité Éduc'alcool pour sa « sa contribution exemplaire à la responsabilisation et à la sensibilisation des Québécois face à leur consommation d'alcool » et la population du Québec qui nous a fait une place dans son cœur. Nous sommes choyés, et c'est exceptionnel.*
- *Au moment de prendre congé du conseil d'administration d'Éduc'alcool, je tiens donc à remercier tous les membres de CA qui, chacun, ont permis ce développement hors du commun. Ma reconnaissance va également au personnel et à vous, les membres, qui soutenez Éduc'alcool. Ce fut un honneur de vous servir. Mes meilleurs vœux vous accompagnent dans vos travaux futurs.*

### **Extraits du témoignage d'Alain Bolduc.**

- *Louise Nadeau a beau être une scientifique émérite, elle est surtout une vulgarisatrice hors pair qui ne se contente pas de citer la science, mais qui parvient à la rendre accessible et compatible avec une approche décontractée de la vie malgré sa rigueur sans faille.*
- *Elle a grandement contribué à notre réflexion sur les sujets les plus complexes comme à notre évolution en fonction des découvertes scientifiques et des besoins des Québécois.*
- *Elle est la quintessence même de l'adage de Rabelais « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». Sa présence à Éduc'alcool n'a pas été un mandat comme un autre que l'on remplit comme universitaire dans le cadre de son emploi. Ça a été un véritable engagement et aussi un tour de force.*
- *Louise est foncièrement généreuse. Elle a été d'un soutien permanent à l'équipe d'Éduc'alcool, elle a partagé son savoir sans compter. Elle nous a rendus meilleurs.*

## **Au conseil d'administration**

Louise Nadeau verra Karine Bertrand, professeure titulaire à l'Université de Sherbrooke, lui succéder au conseil alors que les autres administrateurs dont le mandat venait à échéance ont tous été réélus.

Aussitôt après l'assemblée générale, une première réunion du conseil d'administration a permis l'accession de Richard Gagnon à la présidence du conseil et la reconduction des mandats d'Alain Bolduc à la vice-présidence, d'Hugues Latulippe au secrétariat et de Stéphane Garon à la trésorerie.

Le nouveau président du conseil, Richard Gagnon, est administrateur d'Éduc'alcool depuis deux ans. Administrateur de sociétés, il est Fellow administrateur agréé et il a dirigé des sociétés d'assurances. Il avait été auparavant directeur général d'ordres professionnels et directeur d'établissements de la santé et des services sociaux.

## Objectifs publicitaires atteints et passage à l'action

Après cinq ans à promouvoir les niveaux de consommation d'alcool à faible risque et trois ans à faire valoir les bénéfices que l'on retire en les respectant, nous avons atteint un sommet et nous ne pourrions plus aller plus loin dans la diffusion des connaissances. Aussi, Éduc'alcool entreprend-il un nouveau virage pour les trois prochaines années : donner aux Québécois des outils pour mettre en pratique la modération.

De fait, plus de huit Québécois sur dix connaissent désormais les limites de consommation quotidienne d'alcool recommandées. Les limites de deux et trois verres pour les femmes et les hommes sont désormais une norme sociale.

En outre, plus de neuf Québécois sur dix reconnaissent que respecter les limites recommandées permet de mieux contrôler son poids, d'avoir une meilleure qualité de sommeil, d'éviter la gueule de bois et les lendemains de veille et d'être davantage en forme.



La plus récente vague de notre campagne a obtenu des résultats d'efficacité spectaculaires :

- Sept Québécois sur dix ont été rejoints par notre campagne. C'est 35 % de plus que la norme, qui est de 45 %.
- La campagne a un taux d'appréciation de 7,9 sur 10, ce qui est supérieur à la norme (7).
- La compréhension du message est à 85 %, de loin supérieure à la norme qui est de 50 %.
- L'attribution à Éduc'alcool est en hausse passant à 34. C'est nettement supérieur à la norme, qui est de 20 à 25 %.
- Enfin, c'est l'essentiel, la campagne a amplement atteint ses objectifs de contenu : nous maintenons – voire augmentons – les progrès pour chacun des bénéfices attribués au respect des niveaux de consommation d'alcool à faible risque que nous avons promus dans la campagne.

La campagne de 2018-2019 s'est donc avérée un succès quant aux progrès accomplis à tous les chapitres, ce qui est considérable lorsque l'on est à de tels sommets; même là où les taux d'accord sur les bénéfices de la modération étaient déjà énormes. Certes, nous dépassons de très loin les normes de toutes les campagnes publicitaires, mais les « standards d'Éduc'alcool » sont bien plus élevés que les normes habituelles de la publicité.

### Pour la suite des choses

Il est clair que la phase 2 de la campagne a accompli tout ce qu'elle pouvait accomplir. Avec de tels résultats, nous ne sommes plus en mesure de progresser davantage : les connaissances ne peuvent plus s'améliorer; nous visons désormais à faciliter le passage à l'acte. Le choix le plus porteur et le plus prometteur pour Éduc'alcool est celui du passage à la phase 3 de notre plan stratégique : donner aux Québécois des outils pour les aider à respecter ces limites, qu'ils connaissent ainsi que leurs bénéfices.

Nous disposons déjà de tous les outils nécessaires : notre site Web, qui de l'aveu de tous est d'une richesse remarquable; le Calcoolateur, qui est l'outil le plus apprécié; Savoir recevoir, un instrument très utile; Alternalcool, la vedette montante et toutes nos publications sur l'alcool et la santé.

Il sera toujours aussi essentiel de rappeler la norme 2-3 dans nos communications, car interrompre un message se traduit par une baisse des connaissances; dans ce domaine, comme sur un vélo, quand on cesse de pédaler, on tombe. Ce choix de campagne aura pour effet de repositionner Éduc'alcool qui passera du statut d'organisme qui parle de modération aux Québécois à celui d'organisme qui les aide à la mettre en pratique.

## Santé Canada s'obstine à préconiser l'injustifiable



À l'évidence, Santé Canada et la ministre fédérale de la Santé ont été totalement imperméables à tous les arguments et à toutes les voix qui se sont élevées pour leur demander de limiter à un verre standard le contenu en alcool des portions individuelles de boissons alcoolisées sucrées. Même le rapport du coroner sur la mort d'Athena Gervais, qui a repris mot à mot les recommandations d'Éduc'alcool sur ce sujet, ne semble avoir convaincu la ministre Ginette Petitpas-Taylor de suivre la voie de la raison et du bon sens.

De fait, en réaction à ce rapport, la ministre s'est contentée de dire qu'elle préférerait limiter rapidement le contenu à un verre d'alcool et demi plutôt que de retarder l'adoption d'un règlement pour le baisser à un seul verre. Raisonement étrange s'il en est, puisque rien ne s'oppose à adopter rapidement un règlement qui respecte les recommandations qui sont faites depuis plus de 18 mois; d'autant que rien ne justifie ni n'explique le choix de Santé Canada.

Éduc'alcool est intervenu à de multiples reprises auprès des autorités fédérales. Mémoire après mémoire, représentation après représentation, il semble bien que si nous avons été écoutés, nous n'ayons pas été entendus. De fait, aucune de nos recommandations n'a trouvé grâce aux yeux de la ministre.

On s'explique mal le choix de Santé Canada, qui ne repose sur aucune recommandation connue, sur aucun fondement rationnel et sur aucun critère de prévention.

### **Limiter à un verre la portion individuelle**

La première de toutes les mesures est de limiter les façons de tromper les consommateurs. Que ceux-ci soient jeunes ou moins jeunes, qu'ils soient amateurs de tel ou tel goût, à partir du moment où nous avons affaire à un produit trompeur, autant nous assurer que les consommateurs de ces produits n'aient pas besoin d'un diplôme en nutrition ou en chimie pour savoir ce qu'ils consomment. Nous avons donc recommandé que tout produit prémélangé ne puisse être vendu et commercialisé que dans des contenants d'un seul verre standard, soit 13,45 g d'alcool.

Or, Santé Canada a fait fi de cette recommandation, qui tient pourtant de la logique la plus élémentaire, en proposant une limite de 50 % supérieure, soit un verre standard et demi. Les maigres explications, glanées ici et là, qui ont été fournies à l'appui de ce choix ne résistent cependant pas à l'analyse.

### ***La décision se fonderait sur les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada***

C'est inexact. Les directives de consommation d'alcool à faible risque sont très claires, et Éduc'alcool est bien placé pour en parler puisqu'il a été très étroitement associé à leur élaboration. Ces directives sont aussi extrêmement simples : un maximum de deux verres par jour pour les femmes et de trois pour les hommes, avec des maxima de 10 et 15 verres par semaine respectivement. On a beau chercher, on ne trouve nulle part dans les directives de demi-verres d'alcool.

### ***Le pourcentage concorderait avec ce qui est déjà vendu sur le marché***

C'est inexact. Il y a toutes sortes de boissons sur le marché. La boisson la plus largement répandue partout au pays est la bière. Et dans le cas de la bière, l'indice de référence est une bouteille ou une cannette de 12 onces à 5 % d'alcool, soit exactement un verre standard. L'autre produit le plus vendu est la bière à 4 % d'alcool dont les contenants individuels contiennent même moins qu'un verre standard. Bien entendu, on pourra toujours trouver des produits marginaux dont les bouteilles ou cannettes contiennent plus qu'un verre et demi d'alcool, mais lorsque l'on se place sous l'angle du consommateur et de la prévention, on se base sur ce qui est le plus courant.

### ***Il faudrait accommoder l'industrie pour ne pas lui compliquer les choses***

C'est inexact. À notre connaissance, personne dans l'industrie n'a proposé une telle approche du verre et demi. Et quand bien même cela serait le cas, ce n'est pas une raison pour faire passer le confort de l'industrie avant la clarté pour les consommateurs. L'industrie doit, de toute manière, changer ses contenants. Que la modification soit limitée à un verre ou à un verre et demi ne changera pas la face de l'univers.

### **Un choix logique**

Pour Éduc'alcool, trois éléments sont essentiels quand on est soucieux de la santé.

### ***Il faut se placer sous l'angle du consommateur***

Santé Canada doit se préoccuper du consommateur, prendre ses décisions en fonction de lui et se mettre dans sa peau en regardant les choses sous son angle. Or, les consommateurs – nous nous évertuons depuis des années à les y sensibiliser – pensent de plus en plus en verres standard. Nul ne pense en verres et demi.

### ***La logique et la cohérence doivent avoir leur place***

Il peut sembler étrange que l'on doive le préciser, mais la logique et la cohérence doivent s'imposer dans les décisions. Les mots ont de l'importance; ils ne sont pas banals. Il est question ici de « portions individuelles » ou de « portions uniques ». Et une portion unique, c'est par définition « un »; tout le monde en conviendra. Les consommateurs – surtout les plus jeunes qui sont visés par ces boissons – ont besoin de clarté. Une « portion unique », une « portion individuelle », c'est un verre dans l'esprit de tous. Il n'est vraiment pas nécessaire de mener des recherches approfondies pour le savoir. C'est la logique la plus élémentaire.

### ***Contribuer au respect des niveaux de consommation à faible risque, et non compliquer la vie des buveurs***

Posons-nous la question : que fera une femme qui souhaite respecter les niveaux de consommation à faible risque en buvant des boissons alcoolisées sucrées ? Elle veut limiter sa consommation à deux verres par jour. Elle ouvre donc une première cannette et boit un verre et demi. Puis, elle en ouvre une seconde et en boit... le tiers, pour jeter le reste aux poubelles ? Ce critère du verre et demi est complexe de toute évidence. Il aura pour effet de compliquer la vie des gens qui souhaitent respecter les limites recommandées au lieu de la leur simplifier.

### ***Emballage et étiquetage : cibler carrément les adultes***

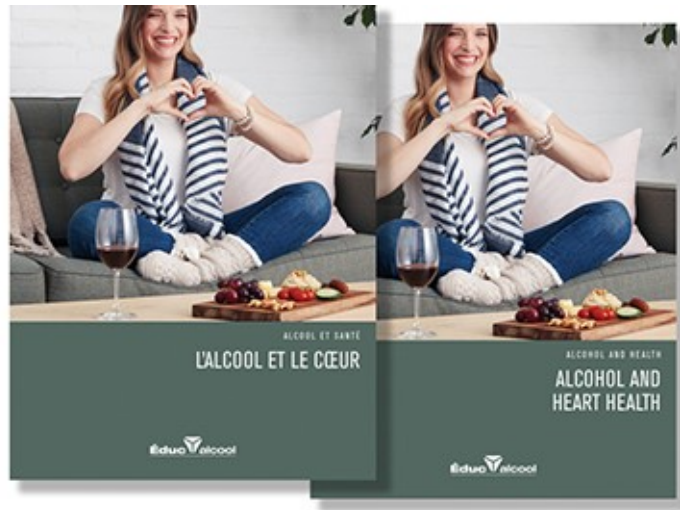
Éduc'alcool a aussi fait des représentations en matière d'emballage et d'étiquetage. Là encore, le gouvernement a fait la sourde oreille à ses demandes pourtant essentielles.

Nous avons soutenu que les boissons alcoolisées sucrées prémélangées sont mises en marché dans des emballages et avec un étiquetage qui visent manifestement et indiscutablement les jeunes, voire les très jeunes consommateurs. Que ce soit le choix des couleurs, le type de lettrage, tout, absolument tout est limpide : ce sont les jeunes qui sont visés et certainement pas l'âge d'or.

Aussi, sommes-nous parfaitement en droit à continuer de demander à Santé Canada que le gouvernement fédéral prenne les mesures que nous recommandons pour réglementer les emballages, les étiquettes, les couleurs et le lettrage des boissons alcooliques pour nous assurer qu'elles ne s'adressent pas aux personnes mineures et qu'elles n'exercent pas un attrait auprès d'elles. Sans quoi, il risque d'y avoir d'autres Athena Gervais. Et cette fois, on ne pourra pas dire « Nous ne savons pas ».



## Des effets protecteurs et des nuances



Les personnes qui consomment de l'alcool de façon modérée bénéficient d'un risque amoindri pour certaines maladies cardiovasculaires. Mais il faut être prudent, car si les études ayant démontré ces associations favorables tentent de contrôler l'effet de variables tierces, il se pourrait que d'autres habitudes de vie distinguent les buveurs modérés des autres. Telle est la conclusion de la toute dernière publication de la collection *Alcool et santé* d'Éduc'alcool, intitulée « L'alcool et le cœur ».

Éduc'alcool y constate que :

- o La consommation modérée d'alcool est associée à une meilleure santé cardiovasculaire, particulièrement au chapitre des maladies ischémiques. En effet, l'alcool semble agir sur des molécules et des enzymes qui renforcent le muscle cardiaque, nettoient les artères, et préviennent la formation de caillots de sang.
- o Ces effets positifs sont généralement observés chez les personnes qui consomment de façon régulière et modérée, mais pas tous les jours.
- o Grâce à une toxicité qui semble moindre, le vin rouge pourrait particulièrement amoindrir les risques de certaines maladies cardiovasculaires. Il est toutefois possible que cette différence soit liée à d'autres causes que le produit lui-même.

Malgré cela, les personnes ne consommant pas d'alcool ne devraient pas commencer à boire dans le seul but d'améliorer leur santé cardiovasculaire, car l'alcool est aussi associé à certaines maladies et il existe d'autres moyens d'améliorer sa santé, notamment par l'activité physique, par une meilleure alimentation et en cessant de fumer.

Cette nouvelle publication d'Éduc'alcool a été révisée par le Dr Martin Juneau, directeur des services professionnels, de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire à l'Institut de cardiologie de Montréal et professeur titulaire de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

### Des effets bénéfiques et d'autres délétères

Passant en revue les différentes études publiées sur le sujet, la publication d'Éduc'alcool fait état des effets bénéfiques protecteurs et des effets délétères de la consommation d'alcool sur la santé cardiovasculaire. De fait, comparés aux individus ne consommant aucun alcool, les buveurs consommant au plus 4,5 verres standard par jour ont démontré une nette diminution du taux de décès dus à des maladies cardiovasculaires, ainsi qu'une diminution du risque de maladie cardiaque incidente. Mieux encore, ceux se limitant à 1,1 consommation par jour ont démontré une diminution de 14 à 25 % du risque de maladie cardiovasculaire.

La régularité de la consommation est un facteur important, souligné par bon nombre des études analysées. En effet, le risque de développer une maladie cardiaque chez le groupe des consommateurs modérés réguliers serait plus faible que chez les abstinents à vie, les anciens buveurs, et les buveurs modérés irréguliers. Il importe de signaler que consommer de façon régulière ne veut pas dire consommer tous les jours, mais plutôt de consommer, de façon générale, les mêmes quantités modérées d'alcool au fil du temps. Sous deux aspects par ailleurs, c'est le niveau de consommation qui distingue les effets protecteurs des effets délétères.

Attention toutefois, malgré les bienfaits découlant d'une consommation régulière et responsable, l'alcool peut parfois avoir des effets délétères sur la santé cardiovasculaire. Consommé en excès et pendant au moins cinq ans, il peut par exemple engendrer de la rigidité artérielle. Cela fait en sorte que les artères perdent leur capacité à se dilater ou à se contracter en réaction aux fluctuations de pression sanguine, exerçant ainsi une pression indue sur le muscle cardiaque.

### **Alors, vaut mieux boire ou pas ?**

Certes, le sujet de l'effet de l'alcool sur la santé cardiovasculaire n'a cessé de faire l'actualité et de déchaîner les passions, les recherches se contredisant les unes les autres, semant des doutes sur les résultats obtenus des deux côtés et déclenchant une controverse qui n'a toujours pas pris fin. Loin de la polémique, Éduc'alcool considère qu'il est essentiel d'informer adéquatement les Québécois des diverses données disponibles à ce jour et de le faire de manière sereine et crédible tout en soulignant que, même dans le domaine scientifique, les certitudes absolues sont rarissimes et les jugements incontestables n'existent pas.

À la lumière de nos analyses, les consommateurs d'alcool, qui représentent 83 % des Québécois, ont tout intérêt à boire plus régulièrement des petites quantités d'alcool plutôt qu'à boire occasionnellement de plus grandes quantités. Éduc'alcool leur recommande de respecter les limites quotidiennes et hebdomadaires recommandées tout en observant au moins un jour d'abstinence par semaine et préférablement deux. Car encore ici, la modération a bien meilleur goût.

On peut télécharger la publication [ici](#).



## De l'espoir à l'horizon malgré la poursuite de situations inacceptables

Le Conseil d'éthique de l'industrie québécoise des boissons alcooliques a publié son douzième rapport annuel sur les pratiques de l'industrie en matière de communication, de commercialisation et de promotion de l'alcool. Il s'agit du premier rapport publié depuis que M. Robert Dutton a succédé à Me Claude Béland, à qui il rend un vibrant hommage, à la présidence de l'organisme. Le Conseil y indique que malgré certains éléments décevants du passé, des signaux pointent vers une amélioration possible à plusieurs égards pour l'avenir.

### Des déceptions et des signaux positifs

Dans son rapport de 2018, le Conseil signale quelques déceptions et inquiétudes. Le contournement du prix de la bière, qui s'est poursuivi de plus belle en 2018, devenant presque banal, en est une, et non des moindres.

Le Conseil se dit également déçu que seule une de ses nombreuses recommandations ait trouvé écho dans le projet de loi 170 modernisant le régime juridique applicable aux permis d'alcool et modifiant diverses dispositions législatives en matière de boissons alcooliques. Pour l'organisme, il s'agit réellement d'une occasion manquée de mieux réglementer le domaine.

« Le Conseil conserve malgré tout une certaine dose d'optimisme, car il compte bien influencer positivement les débats du comité consultatif de la Régie des alcools, des courses et jeux et proposer des avenues qui respectent les règles de déontologie », a souligné le président du Conseil d'éthique, M. Robert Dutton, qui rappelle par ailleurs que tout n'est pas noir dans le rapport de 2018.

« Le Conseil d'éthique se réjouit du fait que plusieurs entreprises et organismes qui ont adhéré au code d'éthique l'aient consulté en amont du processus de prise de décision sur le type d'étiquetage et d'emballage à apporter à leurs produits, de même que sur leurs pratiques publicitaires et promotionnelles. Cela démontre une meilleure prise de conscience et une plus grande sensibilité aux questions d'éthique dans la commercialisation de leurs produits », a-t-il déclaré.

Des progrès importants ont été accomplis dans les dernières années, notamment dans le domaine des publicités des producteurs d'alcool. Le

Conseil est cependant sans équivoque : si l'on souhaite voir de grandes améliorations sur le plan de l'éthique au sein de l'industrie québécoise des boissons alcooliques, il faudra mieux la responsabiliser, et surtout, mieux encadrer ses pratiques commerciales et promotionnelles.

### Les plaintes en bref

En 2018, le Conseil d'éthique a traité dix dossiers de plaintes provenant d'autant de personnes et d'organismes.

- Cinq bars et organisateurs d'événements tenus dans des bars se sont illustrés par diverses actions, dont le sexisme et le recours à la sexualité, ainsi que la promotion de la consommation excessive. Elles ont toutes été retenues.
- Quatre plaintes ont été portées contre des producteurs et deux ont été retenues.
- Une plainte a été portée contre la SAQ qui a corrigé la situation.
- Des plaintes ont été reçues pour des établissements de cinq régions différentes : Québec, Montréal, Saint-Georges de Beauce, Trois-Rivières et La Pocatière.
- Quoique n'ayant pas reçu de plaintes à l'encontre des multiples promotions faites par des chaînes de magasins d'alimentation, des épiceries et des dépanneurs pour contourner le prix minimum de la bière, le Conseil n'en a pas moins constaté que cette pratique inacceptable se poursuivait.
- Enfin, le Conseil a statué sur quatre demandes de producteurs et de détaillants qui souhaitaient valider à l'avance la conformité au code d'éthique de certaines de leurs pratiques.



## **Coup d'œil sur l'avenir**

L'année 2019 donnera au Conseil d'éthique l'occasion de mener des réflexions, de faire des interventions et de proposer des pistes de solution qui permettraient de mieux intégrer les règles d'éthique dans l'industrie de l'alcool, comme dans la société en général, et particulièrement chez les décideurs politiques.

« Nous poursuivrons notre travail de sensibilisation en nous penchant notamment sur l'importance de ne pas opposer, mais plutôt de concilier les divers impératifs commerciaux et déontologiques, afin d'intégrer l'éthique dans la manière de mener les affaires », a conclu Robert Dutton.

## Le chiffre de ce numéro

2

C'est la même limite de verres d'alcool quotidiens recommandée par Santé publique France pour les femmes et pour les hommes. Justification : faire des recommandations distinctes « pourrait provoquer des soupçons de sexisme ou d'obstacle à l'émancipation des femmes ». Le ridicule ne tue décidément pas.

UNE PREMIÈRE PUBLICATION SUR LE SUJET :

## Éduc'alcool met en garde contre le mélange alcool-cannabis

Avec sa publication « *Alcool et cannabis : un bien mauvais mélange* », Éduc'alcool met les consommateurs en garde contre la synergie renforçatrice qui existe entre ces deux produits; un aspect important n'ayant pourtant pas été abordé dans l'espace public depuis la légalisation du cannabis.

Les effets déprimeurs de l'alcool et du cannabis se multipliant lorsqu'ils sont combinés, la publication pointe du doigt le fait que le jugement, le temps de réaction et la coordination sont particulièrement affectés, alors que la conduite automobile est absolument contre-indiquée.

### L'ordre de consommation

Soulignant le fait que l'ordre de leur consommation produit des effets différents sur le corps humain, Éduc'alcool indique dans cette nouvelle publication que les effets du cannabis peuvent être plus intenses si on a bu de l'alcool au préalable alors que c'est l'effet inverse qui se produit lorsqu'on consomme du cannabis avant de boire de l'alcool.



Peu importe l'ordre de consommation ou qu'il y ait consommation simultanée, le mélange alcool-cannabis comporte des risques importants. Nous recommandons donc de ne pas mélanger les deux produits, car les effets ressentis sont alors imprévisibles, même pour les consommateurs expérimentés. Et si jamais ceux-ci devaient consommer les deux substances, il importe d'en réduire le plus possible les doses habituelles.

La publication signale que s'ils n'ont pas consommé leur drogue, les fumeurs habituels de cannabis ressentent moins intensément les effets étourdissants de l'alcool, l'accoutumance au cannabis générant également une accoutumance aux effets de l'alcool.

Elle rappelle aussi qu'en matière de conduite automobile, il suffit d'avoir 40 mg d'alcool dans le sang (la moitié de la limite légale) et de ne fumer qu'un seul joint pour ressentir l'effet équivalent à une alcoolémie de plus de 80 mg et, surtout, qu'il est illégal de conduire avec la moindre trace de cannabis dans le sang, que l'on ait ou non consommé de l'alcool.

### Le mélange alcool-cannabis en bref

- Mélanger alcool et cannabis est une très mauvaise idée.
- Le cannabis affecte certaines facultés cruciales et amplifie grandement les effets de l'alcool.
- L'alcool et le cannabis sont absorbés différemment selon l'ordre dans lequel on les consomme.
- Boire de l'alcool avant de fumer du cannabis augmente davantage le taux de THC dans le sang que lorsqu'une même quantité de cannabis est consommée sans ingestion d'alcool.
- En plus d'avoir un taux de THC inhabituellement élevé, les molécules du cannabis sont absorbées dans le système sanguin plus rapidement après qu'il y a eu consommation d'alcool.
- Le cannabis affecte la partie du tronc cérébral associée aux sensations viscérales, telles que les nausées et le vomissement; aussi la combinaison alcool-cannabis peut s'avérer particulièrement dangereuse, voire mortelle.

Il est préférable d'éviter le mélange alcool-cannabis. Mais pour ceux qui voudraient s'y risquer, la plus grande prudence est de mise, car si, pour l'alcool, la modération a bien meilleur goût, pour le cannabis elle a deux fois bien meilleur goût et, lorsqu'on mélange les deux, la modération a trois fois bien meilleur goût, conclut Éduc'alcool qui fera de ce sujet le thème de sa grande campagne de la rentrée collégiale et universitaire l'automne prochain.

On peut télécharger la publication [ici](#).

## Modération recherchée

Nous vivons décidément une drôle d'époque. En fait, non, elle n'est pas si drôle que ça : des diverses influences sur lesquelles on a déjà beaucoup péroré, il semble que les extrêmes aient de plus en plus droit de cité. Au point que les mots « nuances », « équilibre », « exercice du jugement » ou « modération » sont, pour certains, devenus suspects, voire bannis. C'est blanc ou c'est noir. Pratiquement plus de place pour le gris. Et ne parlons pas des autres couleurs.

Le domaine de l'alcool n'est pas épargné par cet univers manichéen. On le voit bien dans certaines réactions que provoquent des interventions d'Éduc'alcool. Cela va du « mêlez-vous donc de vos affaires et ne nous dites pas ce que nous devons faire; on boira autant qu'on veut » au « Comment ça, vous dites que l'on peut boire 2 ou 3 verres d'alcool par jour ? Vous voulez nous rendre alcooliques » ? J'en passe et des meilleures.

En fait, ce serait ou l'abstinence ou l'abus. Rien entre les deux. De la banalisation absolue de l'alcool à sa diabolisation paranoïaque.

Ainsi, le fait de considérer l'alcool comme un produit ordinaire dont la consommation est sans conséquence aucune, comme le font trop souvent les gouvernements d'ici et d'ailleurs, est tout simplement une négation de la réalité scientifique, culturelle, sociale et même économique, comme cela a été amplement démontré.

L'alcool – surtout consommé abusivement – augmente le risque de diverses maladies. C'est prouvé. Il coûte aussi près de 4 milliards de dollars par année à l'économie du Québec. Ce n'est pas rien. C'est même abyssal. Et pourtant, on est bien frileux lorsqu'il est question de cannabis et bien plus inconscient lorsqu'il s'agit d'alcool.

À l'opposé, nous n'en sommes heureusement pas rendus aux extrêmes que l'on retrouve en Grande-Bretagne ou en France.

Au Royaume-Uni, Dame Sally Davies, médecin en chef, a formellement indiqué en Commission parlementaire : « Je veux que – comme je le fais moi-même – tous les buveurs se demandent chaque fois qu'ils ont un verre de vin en main : *Est-ce que je veux vraiment le boire; autrement dit, est-ce que je veux vraiment augmenter mon risque de cancer ?* » Bonjour l'ambiance.

De l'autre côté de la Manche, les motifs justifiant, selon Santé publique France, que l'on recommande les mêmes limites de consommation aux femmes et aux hommes méritent vraiment d'être cités dans le texte (assurez-vous d'être bien assis) : « Si on observe scientifiquement des différences quant au risque absolu entre femmes et hommes, la distinction selon le genre *peut provoquer des interrogations avec en arrière-plan un éventuel soupçon de sexisme ou d'obstacle à l'émancipation des femmes* » (sic). Inutile de relire; c'est bien ça. Bonjour la rigueur.

Sans chercher à développer une « théorie du complot », ce qui serait absurde, force nous est de constater qu'il se dégage une nouvelle tendance dans laquelle les principaux acteurs semblent être les chercheurs qui rivalisent les uns avec les autres pour publier des données dramatiques sur l'alcool, les publications qui rivalisent pour faire les manchettes et les médias de masse qui, on le sait, sont à l'affût de tout ce qui est dramatique. Avec comme résultat que pas un mois ne passe sans qu'une nouvelle « découverte » ne fasse les manchettes, dont les deux plus récentes : une bouteille de vin, c'est dix cigarettes et aucun niveau d'alcool ne protège contre les AVC. Il n'est pas inutile de faire le point à ce sujet.

### **Alcool et cigarettes**

Ce qu'il y a de stupéfiant dans cette étude qui indique qu'une bouteille de vin équivaut à dix cigarettes, c'est que ses auteurs disent eux-mêmes qu'il ne faut absolument pas comparer alcool et tabac, que la cigarette est indiscutablement plus nocive que l'alcool. Mais, du même souffle, ils comparent les deux substances, créent des équivalences et, évidemment, font les manchettes en ce sens.

Ils se justifient en précisant que c'est parce qu'ils se sont donné comme mission de sensibiliser le public à coup de comparaisons pas nécessairement valides, mais acceptables dans un effort d'éducation populaire et pour influencer les politiques.



Or, sur le plan scientifique, l'association faite entre alcool et cigarette est fallacieuse. De fait, les auteurs ont calculé le risque associé à chaque cancer pour l'alcool et la cigarette, séparément. Ils ont ensuite fait la somme de tous ces risques, et comparé le total pour l'alcool à celui du tabac. Mais ils ont exclu les maladies ischémiques. Pour ces maladies, l'alcool en petites quantités est protecteur (il y a un effet favorable). Aussi, s'ils avaient inclus les maladies ischémiques, une somme des risques aurait

donné un montant total plus petit que celui rapporté dans l'étude. À l'inverse, fumer d'une à quatre cigarettes par jour augmente le risque de maladies ischémiques de façon beaucoup plus prononcée que pour les autres cancers. Ainsi, l'inclusion des maladies ischémiques aurait donné un score total pour le tabac beaucoup plus élevé que celui rapporté dans l'étude.

Signalons enfin que les auteurs mêmes de l'étude ont fait une mise en garde : ce n'est pas une comparaison de la mortalité toutes causes confondues entre le tabac et l'alcool, car nous n'avons pas tenu compte des autres conséquences du tabagisme hors cancer ou les autres aspects de la consommation d'alcool tel les problèmes respiratoires, cardiovasculaires ou hépatiques.

### ***Alcool et cœur***

Peu après, on nous annonce que l'alcool n'offre pas la moindre protection contre les maladies cardiovasculaires et que chaque verre est nocif pour le cœur, selon une étude qui contredirait tout ce que nous savions jusqu'ici.

Cette étude menée sur des populations asiatiques qui ont des caractéristiques très particulières – et étendue de manière incompréhensible à tout le monde – constitue un gros mensonge par omission et de la déformation de propos.

De fait, les premières analyses de l'étude démontrent très clairement un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires chez les consommateurs modérés.

De plus, sa deuxième série d'analyses (les soi-disant analyses génétiques ayant réfuté l'effet protecteur) est extrêmement biaisée. Elle montre d'abord que les personnes qui boivent une consommation par jour ont davantage de chances d'avoir un code génétique à risque de maladie (néfaste pour le cœur à cause de l'accumulation d'acétaldéhyde).

Elle compare ensuite les différents niveaux de consommation pour arriver à la conclusion que même à faible dose, le risque augmente (sans surprise étant donné que dans leur échantillon, ceux qui consomment légèrement ont une mutation génétique qui fait que l'alcool est particulièrement néfaste pour le cœur).

Cela est vraiment dommage, car cette même base de données aurait pu répondre à la question d'une autre façon, qui aurait été bien plus informative au sujet du lien entre code génétique et effet protecteur ou néfaste de l'alcool.

Ce qu'il y a de plus surprenant dans cette recherche est qu'elle ne pourrait être menée dans d'autres pays, car ces variations génétiques sont très rares chez les autres populations. Cependant, les chercheurs « estiment » que les conclusions tirées sur les effets de l'alcool sont applicables partout dans le monde. Bref, rien ne permet de le croire, mais les chercheurs « pensent » que c'est le cas.

Loin d'Éduc'alcool l'idée de chercher à banaliser l'alcool, ni à minimiser ses impacts négatifs. Mais crédibilité est synonyme de rigueur et si l'on veut être convaincant dans nos actions et dans nos messages, la première condition est de nous fonder sur des données probantes et non sur des opinions préconçues ou sur des extrapolations.

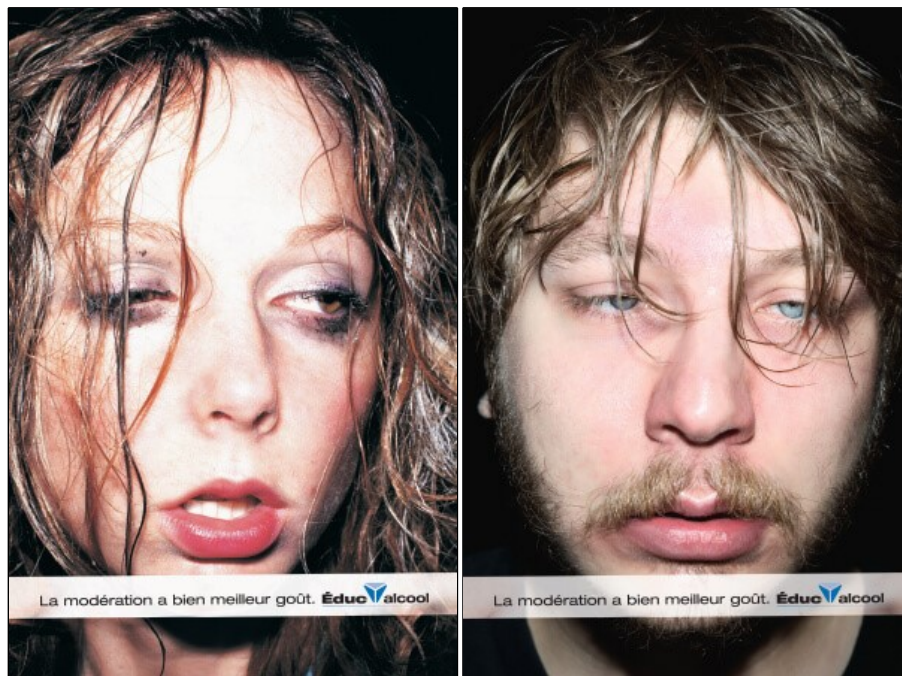
Face à l'injustifiable banalisation de l'alcool dont nous sommes trop souvent témoins, d'une part, et à d'invraisemblables délires, de l'autre, il faut savoir raison garder et se rappeler que, dans tous les domaines de la vie, la modération a bien meilleur goût.

## CAMPAGNE ÉTUDIANTE DE FIN D'ANNÉE :

### Sans paroles et « maganés »

Au cœur de la campagne de la fin de l'année scolaire dans les cégeps et les universités du Québec, deux affiches audacieuses qui ont pour objectif de provoquer la réflexion sur la consommation abusive d'alcool dont nous sommes trop souvent témoins dans les bals de finissants et les fêtes de fin d'année universitaire.

Pour bien finir l'année : une campagne hyper réaliste : nous montrons aux jeunes ce dont ils ont l'air quand ils abusent. En gros plan, les visages d'une fille et d'un garçon pris sur le vif – en fin de party ou à la sortie d'un bar – ne laissent aucun doute quant au message : l'alcool peut être agréable lorsque consommé intelligemment, mais peut devenir franchement laid lorsqu'on dépasse les bornes.



Les photos ont été réalisées en plein milieu de la nuit par le photographe Benoît Aquin, reconnu pour son approche artistique sans artifice. Ses photoreportages – notamment celui du Sommet des Amériques – ont été diffusés dans les médias du monde entier.

Il n'y a pas un mot sur les affiches. Celles-ci se veulent un miroir, sans plus. Le slogan d'Éduc'alcool – « La modération a bien meilleur goût » – suffit amplement à livrer le message.

Ce concept a été soumis à des groupes de discussions composés d'étudiantes et d'étudiants de plusieurs cégeps et universités. Ceux-ci nous ont confirmé que la campagne a beaucoup de potentiel pour atteindre ses objectifs. Les réactions ont été très enthousiastes. Les responsables de nos campagnes dans les établissements d'enseignement qui nous demandent des campagnes qui « frappent fort » seront sans doute ravis. En espérant que l'objectif recherché soit atteint auprès du plus grand nombre possible d'étudiants.

## Le Québec en assez bonne posture

Une analyse plus poussée des coûts de l'abus d'alcool au Canada fait ressortir que le Québec ne s'en sort pas si mal en comparaison avec les autres provinces, même si les données relatives aux coûts du système de santé sont moins complètes chez nous qu'ailleurs.

L'usage de substances a en effet coûté 38,4 milliards de dollars à l'économie canadienne en 2014, soit environ 1 100 \$ pour chaque Canadien. Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, en partenariat avec l'Institut canadien de recherche sur l'usage de substances, a publié un outil en ligne de visualisation de données permettant d'explorer les coûts et méfaits de l'usage de substances au Canada, notamment en fonction des provinces.

Nous nous sommes livrés à l'exercice, et il en ressort que le Québec s'en sort mieux que le reste du Canada à ce chapitre puisque c'est la province dont les coûts sont les plus bas au pays.

### Tous les coûts confondus : le Québec, 1er de classe Santé Santé

- o Total des coûts : N/D
- o Médicaments sur ordonnance : 2<sup>e</sup>
- o Rémunération des médecins : 2<sup>e</sup>
- o Traitement spécialisé : 2<sup>e</sup>

### Productivité

- o Toute perte de productivité : 1<sup>er</sup>
- o Années potentielles de vie productive perdue : 2<sup>e</sup>
- o Invalidité de longue durée : 2<sup>e</sup>
- o Invalidité de courte durée : 5<sup>e</sup>

### Justice pénale

- o Tous des coûts : 5<sup>e</sup>
- o Interventions policières : 5<sup>e</sup>
- o Procédures judiciaires : 4<sup>e</sup>
- o Services correctionnels : 9<sup>e</sup>

### Autres

- o Total des coûts : 5<sup>e</sup>
- o Dommages causés par le feu : 5<sup>e</sup>
- o Programme d'aide aux employés : 11<sup>e</sup>
- o Administration des indemnités des accidents du travail : 4<sup>e</sup>



### Tableaux des coûts totaux par province/territoire

Province ou Territoire	Coût total par habitant
Québec	315 \$
Ontario	391 \$
Colombie-Britannique	417 \$
Nouveau-Brunswick	432 \$
Manitoba	451 \$
Nouvelle-Écosse	453 \$
Île-du-Prince-Édouard	459 \$
Saskatchewan	502 \$
Terre-Neuve-et-Labrador	522 \$
Alberta	583 \$
Yukon	1 107 \$
Nunavut	1 203 \$
Territoires du Nord-Ouest	1 272 \$

Il va sans dire que cela ne signifie nullement que nous n'ayons pas de problèmes, mais nous avons une illustration de l'adage qui veut que lorsque l'on se regarde, on se déssole, mais que lorsque l'on se compare, on se console.