

L'alcool et les problèmes de santé chroniques

Il existe un lien entre la consommation d'alcool et les problèmes de santé chroniques.

Renseignez-vous.
Réduisez vos risques.

Comprendre le lien

On entend souvent parler dans les médias de problèmes liés à la consommation d'alcool, qu'il s'agisse d'un accident résultant de l'alcool au volant ou d'une bagarre à la porte d'un bar.

Les problèmes de santé chroniques, c'est-à-dire les problèmes qui se développent généralement sur une longue période de temps et durent jusqu'à la fin de la vie, suscitent eux aussi beaucoup d'intérêt dans les médias.

Un nombre croissant de recherches démontrent que la consommation d'alcool, même faible, peut accroître le risque de divers problèmes de santé chroniques.

Se renseigner

Il est plus facile de prendre les mesures nécessaires pour rester en bonne santé quand on comprend les effets de divers facteurs sur la santé. On peut ainsi commencer ou continuer à poser des gestes qui sont bons pour notre santé et changer ceux qui présentent un danger pour notre santé.

Voici quelques données à prendre en considération sur le lien entre la consommation d'alcool et les problèmes de santé chroniques.

La consommation d'alcool accroît le risque d'apparition d'un certain nombre de problèmes de santé chroniques, notamment les suivants :

- le cancer du sein, du côlon, du rectum, du foie, de l'œsophage, de la tête et du cou (par exemple, de la bouche, du larynx et du pharynx) ;

Pour les personnes qui boivent et qui fument, le risque de développer certains cancers de la tête et du cou est encore plus grand.

Les habitudes de consommation d'alcool peuvent accroître le risque de problèmes de santé chroniques :

- Plus la consommation moyenne d'alcool par semaine est élevée, plus le risque de problèmes de santé chroniques est élevé.
- Plus la consommation d'alcool par occasion est élevée, plus le risque de problèmes de santé chroniques est élevé.
- Boire de l'alcool sans manger accroît le risque de problèmes cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle et la formation de caillots sanguins.

Les problèmes liés à la consommation d'alcool apparaissent plus rapidement chez les femmes que chez les hommes. En général, les femmes sont de plus petite taille que les hommes. Leur corps contient moins d'eau et métabolise l'alcool plus lentement que celui des hommes. Il faut donc plus de temps aux femmes pour éliminer l'alcool de leur organisme. En outre, une plus petite quantité d'alcool leur suffit pour qu'elles en ressentent les effets. Les femmes qui boivent sont plus susceptibles que les hommes d'être atteintes de certains cancers comme ceux de la bouche, du rectum et du sein.

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.ca
Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :
416 535-8501, poste 32028 ou 32027

Copyright © 2010, 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

Réduire les risques

1

Suivez les directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque. Vous réduirez les dangers à long terme pour votre santé en observant les limites suivantes :

- 10 consommations par semaine si vous êtes une femme, sans excéder 2 verres standard par jour la plupart du temps ;
- 15 consommations par semaine si vous êtes un homme, sans dépasser 3 verres standard par jour la plupart du temps.

Ces directives s'appliquent à la plupart des problèmes de santé chroniques. Toutefois, dans certains cas, le nombre de verres standard prévu dans ces directives est trop élevé. Par exemple, il suffit d'un verre ou deux par jour pour accroître votre risque de développer certains cancers. La meilleure

façon de diminuer ce risque est de réduire votre consommation d'alcool.

Chaque semaine, prévoyez des jours « sans alcool » pour ne pas développer une habitude.

2

Familiarisez-vous avec le concept du verre standard (voir le diagramme). Vous pourrez ainsi déterminer votre consommation d'alcool.

3

Prenez note de votre consommation d'alcool : par jour et par semaine.

4

Attendez au moins une heure entre chaque verre.

5

L'alcool pourrait avoir des effets bénéfiques pour le cœur, surtout chez les personnes de plus de 45 ans. Dans la plupart des cas, un verre tous les deux jours suffit pour obtenir ces effets. Toutefois, si vous souhaitez améliorer votre état de santé, il est préférable de manger sainement, de faire de l'exercice et de cesser de fumer plutôt que de commencer à boire ou d'accroître votre consommation d'alcool.

6

Si vous recevez des amis et vous servez de l'alcool, offrez-leur également des boissons sans alcool et servez de la nourriture.

7

En collaboration avec les membres de votre famille, établissez des règles concernant la consommation d'alcool à la maison, en votre absence et avant de prendre le volant ou de faire fonctionner des machines.

8

Parlez aux personnes qui vous sont chères du lien qui existe entre la consommation d'alcool et les problèmes de santé chroniques. Les personnes avisées peuvent améliorer leur état de santé et réduire leurs risques.

9

Si vous craignez que votre consommation d'alcool n'ait des effets nocifs sur votre santé, parlez-en à votre médecin.

UN VERRE STANDARD

Un verre standard contient 13,6 grammes d'alcool. Reportez-vous aux images ci-dessous :



341 mL (12 oz)
de bière, de cidre ou de panaché
(5 % d'alcool)

=



142 mL (5 oz)
de vin
(12 % d'alcool)

=



85 mL (3 oz)
de vin fortifié
(18 % d'alcool)

=



43 mL (1,5 oz)
de spiritueux
(40 % d'alcool)

Les bières et les panachés à forte teneur en alcool contiennent plus d'alcool qu'un verre standard.