

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants- ADULTE

Programme de télémentorat accrédité
par le DPC de l'Université de Montréal

Sujet de la capsule :

Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Date de la séance : **18 et 25 février 2025**

Nom

Dre Catherine de Montigny, LL.B., M.D,
Service de médecine des toxicomanies, CHUM

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants





Divulgation

- Aucun conflit d'intérêt
-

Quoi?

Repères canadiens
sur l'alcool et la
santé : rapport final

- Publiés en 2023
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)
- Question de recherche générale qui soutient l'actualisation des DCAFR 2011 : quel niveau ou profil de consommation d'alcool doit-on recommander à la **population canadienne** pour réduire les effets néfastes sur la santé physique et mentale, et les conséquences sociales de la consommation d'alcool?

Pour qui?

- Recommandations de santé publique, vs recommandations individuelles
- Exclusions:
 - Femmes enceintes, qui veulent le devenir, ou qui allaitent
 - Jeunes

Mais aussi...

- Certaines comorbidités de santé physique ou mentale (dont trouble d'usage)
- Certains médicaments
- Personnes âgées
- Etc.

Définition: une consommation standard



Bière

341 ml (12 oz)
5 % d'alcool



Cidre/« cooler »

341 ml (12 oz)
5 % d'alcool



Vin

142 ml (5 oz)
12 % d'alcool



Alcool distillé (rye, gin, rhum, etc.)

43 ml (1,5 oz)
40 % d'alcool

Notes sur le verre standard

Au Canada, un verre standard contient 17,05 millilitres (13,45 grammes) d'alcool pur, ce qui équivaut à :

- Une bouteille de bière (12 oz, 341 ml, 5 % d'alcool)
- Une bouteille de cidre (12 oz, 341 ml, 5 % d'alcool)
- Un verre de vin (5 oz, 142 ml, 12 % d'alcool)
- Un verre de spiritueux (1,5 oz, 43 ml, 40 % d'alcool)

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, 2011

DCAFR du Canada 2011

Les DCAFR recommandent aux personnes qui consomment de l'alcool de réduire :

- les risques à long terme pour la santé en respectant les limites suivantes : 10 verres standards par semaine pour les femmes (au plus deux verres par jour, la plupart des jours) et 15 verres standards par semaine pour les hommes (au plus trois verres par jour, la plupart des jours).
- les risques de blessures et de méfaits à court terme en respectant les limites suivantes : pas plus de trois verres standards pour les femmes et pas plus de quatre verres standards pour les hommes en une même occasion.

Méthodologie

- Le projet d'actualisation des Directives 2011 se fonde sur plusieurs travaux :
 - Une revue des données internationales sur les effets de l'alcool sur la santé
 - appuyée sur le travail qu'avait accompli l'Australian Alcohol Working Committee (AAWC) qui couvrait la période de janvier 2017 à février 2021
 - Une modélisation mathématique du risque à vie de décès et d'invalidité, selon plusieurs niveaux de consommation moyenne d'alcool
 - Une revue rapide sur l'alcool et la santé mentale
 - Une revue rapide sur l'alcool et la violence
 - Une revue de la littérature récente sur la santé des femmes et l'alcool
 - Le mandat du projet demandait aussi des recommandations pour la mobilisation des connaissances concernant les directives actualisées sur la consommation d'alcool

Repères canadiens sur l'alcool et la santé, 2023



Résumé grand public

Boire moins, c'est mieux

On sait maintenant que même en petite quantité, l'alcool n'est pas bon pour la santé.

La science évolue, et les recommandations sur la consommation d'alcool doivent changer.

La recherche nous apprend qu'il n'y a pas de quantités ni de sortes d'alcool bonnes pour la santé. Que ce soit du vin, de la bière, du cidre ou un shooter d'alcool fort, ça ne change rien.

Boire de l'alcool, même en petite quantité, entraîne des conséquences pour tout le monde, peu importe l'âge, le sexe, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou encore les habitudes de vie.

C'est pourquoi si vous consommez de l'alcool, boire moins, c'est mieux !

La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives. Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accroissent.



Et si on buvait moins?

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.

Voici une bonne façon d'y arriver

Calculez le nombre de verres standards que vous consommez par semaine.



Puis, fixez-vous une cible de consommation par semaine. Et, les jours où vous prenez de l'alcool, limitez votre consommation à 2 verres standards.

Bon à savoir

Vous pouvez réduire votre consommation d'alcool petit à petit. Chaque verre en moins compte : toute réduction est bénéfique.

Rajustons le tir

Quelle est votre cible de consommation par semaine?



Conseils pour boire moins

- Respectez les limites que vous vous fixez.
- Buvez lentement.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Prenez un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez.
- Choisissez des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool.
- Mangez avant ou en même temps que vous consommez de l'alcool.
- Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.

Recommandations

Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Pour réduire les méfaits liés à la consommation d'alcool, il est recommandé aux personnes du Canada d'envisager de réduire leur consommation d'alcool.

Les raisons pour ce faire découlent des faits suivants :

- a) On observe un continuum de risque associé à la consommation hebdomadaire d'alcool, où le risque de méfait lié à l'alcool est :
 - **Faible** pour ceux qui consomment 2 verres standards ou moins par semaine;
 - **Modéré** pour ceux qui consomment entre 3 et 6 verres standards par semaine;
 - **Élevé** pour ceux qui consomment 7 verres standards ou plus par semaine.
- b) Consommer plus de 2 verres standards par occasion est associé à un risque accru de méfaits pour soi et les autres, comme les blessures et les actes de violence.
- c) Lorsqu'on est enceinte ou qu'on tente de le devenir, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.
- d) Lorsqu'on allaite, il est plus prudent de ne pas boire d'alcool.

Sexe et genre

Au-delà de la limite supérieure du risque modéré de consommation d'alcool, les risques pour la santé augmentent davantage pour les femmes que les hommes.

Un plus grand nombre de blessures, d'actes de violence et de décès est attribuable à la consommation d'alcool des hommes, surtout si on considère la consommation par occasion.

Risques acceptables

(norme de référence pour définir le risque à vie de décès prématuré - définition du risque faible)

- risques involontaires (ex. pollution atmosphérique):

1 sur 1 000 000

vs

- activités entreprises délibérément et volontairement (ex. les rapports sexuels non protégés, ou fumer):

1 sur 1 000 (= niveau de risque environ 1 000 fois plus grand que pour le risque involontaire)

Risques

- L'alcool est l'une des principales causes évitables :
 - de décès, d'invalidité
 - de problèmes sociaux
 - de certains cancers, de certaines maladies cardiovasculaires, de certaines maladies hépatiques
 - de blessures accidentelles et d'actes de violence



Risques – cancers (/an, au Canada)

- près de 7 000 cas de cancer / an (Rumgay et coll., 2021)
- plus de 3 200 décès par cancer / an (Groupe de travail scientifique sur les coûts et les méfaits de l'usage de substances au Canada, 2023)
 - **Sein**
 - **Côlon**, rectum, bouche et gorge, œsophage
 - Foie
 - Larynx

Risques – maladies hépatiques

- Stéatose hépatique liée à l'alcool (accumulation de gras dans le foie)
- Hépatite alcoolique
- Cirrhose
- Cancer du foie

Risques – maladies cardiovasculaires

- La croyance populaire comme quoi la consommation modérée d'alcool protégeait contre les coronaropathies a été largement médiatisée... mais qu'en est-il?
- Les études effectuées dans la dernière décennie sont plus nuancées
- La maladie cardiaque ischémique vs la plupart des autres types de maladies cardiovasculaires, dont l'hypertension, l'insuffisance cardiaque, la fibrillation auriculaire et l'AVC hémorragique

Les autres risques

- Santé mentale
- TNC
- Chutes et fractures
- Ostéoporose
- Itss
- Blessures accidentelles, actes de violence
- Impacts financiers, professionnels, relationnels et personnels

Tableau 1. Risque accru de maladies et de blessures chez les femmes, selon la consommation moyenne hebdomadaire d'alcool (verres standards par semaine)

Maladie ou blessure	1	2	3	4	5	6	7	14	21	35
Tuberculose	3,7 %	7,5 %	11,4 %	15,5 %	19,7 %	24,1 %	26,3 %	62,4 %	105,2 %	233,3 %
Infections des voies respiratoires inférieures	1,0 %	1,9 %	2,9 %	3,9 %	4,9 %	5,9 %	6,4 %	13,7 %	21,0 %	37,6 %
Tumeur maligne de la cavité buccale et du pharynx	5,1 %	10,3 %	15,8 %	21,6 %	27,6 %	33,8 %	37,0 %	89,4 %	152,3 %	338,4 %
Tumeur maligne de l'œsophage	2,7 %	5,4 %	8,2 %	11,1 %	14,1 %	17,2 %	18,7 %	42,7 %	69,1 %	139,3 %
Tumeur maligne colorectale	1,4 %	2,7 %	4,1 %	5,6 %	7,0 %	8,5 %	9,2 %	20,0 %	31,1 %	57,4 %
Tumeur maligne du foie	0,8 %	1,6 %	2,4 %	3,2 %	4,0 %	4,8 %	5,2 %	11,2 %	17,0 %	30,1 %
Tumeur maligne du sein	1,8 %	3,7 %	5,6 %	7,6 %	9,5 %	11,6 %	12,6 %	27,9 %	44,0 %	84,2 %
Tumeur maligne du larynx	3,0 %	6,0 %	9,1 %	12,3 %	15,5 %	18,8 %	20,5 %	46,3 %	73,8 %	143,5 %
Pancréatite	-5,3 %	-10,3 %	-15,0 %	-19,2 %	-22,7 %	-25,5 %	-26,7 %	-20,8 %	14,8 %	173,9 %
Diabète sucré	-15,2 %	-19,9 %	-23,0 %	-25,2 %	-26,9 %	-28,3 %	-28,9 %	-33,5 %	-34,6 %	-32,7 %
Cirrhose	61,5 %	94,3 %	124,3 %	153,3 %	182,1 %	211,0 %	225,5 %	444,7 %	685,5 %	1337,2 %
Fibrillation et flutter auriculaires	1,3 %	2,6 %	3,9 %	5,3 %	6,6 %	8,0 %	8,7 %	18,9 %	29,2 %	53,7 %
Hypertension	1,2 %	2,4 %	3,6 %	4,8 %	6,0 %	7,1 %	7,7 %	16,1 %	24,8 %	45,2 %
Maladie cardiaque ischémique	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	4,0 %	4,0 %	15,0 %
Accident ischémique cérébral	-10,0 %	-10,0 %	-10,0 %	-10,0 %	-10,0 %	-8,0 %	-8,0 %	8,0 %	8,0 %	14,0 %
Hémorragie cérébrale	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-1,0 %	-1,0 %	25,0 %	25,0 %	67,0 %
Hémorragie sous-arachnoïdienne	21,0 %	21,0 %	21,0 %	21,0 %	21,0 %	11,0 %	11,0 %	39,0 %	39,0 %	82,0 %
Épilepsie	3,1 %	5,7 %	8,3 %	11,0 %	13,8 %	16,6 %	18,0 %	40,2 %	64,5 %	129,2 %
Blessures de la route	1,9 %	3,9 %	5,9 %	8,0 %	10,1 %	12,2 %	13,3 %	29,6 %	46,8 %	90,2 %
Autres blessures accidentelles	1,6 %	3,2 %	4,8 %	6,4 %	8,1 %	9,8 %	10,6 %	23,3 %	36,5 %	68,3 %

Tableau 2. Risque accru de maladies et de blessures chez les hommes, selon la consommation moyenne hebdomadaire d'alcool (verres standards par semaine)

Maladie ou blessure	1	2	3	4	5	6	7	14	21	35
Tuberculose	3,7 %	7,5 %	11,4 %	15,5 %	19,7 %	24,1 %	26,3 %	62,4 %	105,2 %	233,3 %
Infections des voies respiratoires inférieures	1,0 %	1,9 %	2,9 %	3,9 %	4,9 %	5,9 %	6,4 %	13,7 %	21,0 %	37,6 %
Tumeur maligne de la cavité buccale et du pharynx	5,1 %	10,3 %	15,8 %	21,6 %	27,6 %	33,8 %	37,0 %	89,4 %	152,3 %	338,4 %
Tumeur maligne de l'œsophage	2,7 %	5,4 %	8,2 %	11,1 %	14,1 %	17,2 %	18,7 %	42,7 %	69,1 %	139,3 %
Tumeur maligne colorectale	1,4 %	2,7 %	4,1 %	5,6 %	7,0 %	8,5 %	9,2 %	20,0 %	31,1 %	57,4 %
Tumeur maligne du foie	0,8 %	1,6 %	2,4 %	3,2 %	4,0 %	4,8 %	5,2 %	11,2 %	17,0 %	30,1 %
Tumeur maligne du sein	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
Tumeur maligne du larynx	3,0 %	6,0 %	9,1 %	12,3 %	15,5 %	18,8 %	20,5 %	46,3 %	73,8 %	143,5 %
Pancréatite	3,5 %	7,2 %	11,0 %	14,9 %	18,9 %	23,1 %	25,3 %	59,7 %	100,1 %	219,7 %
Diabète sucré	0,0 %	0,0 %	0,1 %	0,1 %	0,2 %	0,2 %	0,3 %	1,1 %	2,4 %	5,9 %
Cirrhose	6,2 %	12,4 %	18,8 %	25,6 %	32,9 %	40,5 %	44,5 %	113,6 %	207,1 %	553,0 %
Fibrillation et flutter auriculaires	1,3 %	2,6 %	3,9 %	5,3 %	6,6 %	8,0 %	8,7 %	18,9 %	29,2 %	53,7 %
Hypertension	2,8 %	5,7 %	8,7 %	11,8 %	15,0 %	16,6 %	17,4 %	29,3 %	35,9 %	47,2 %
Maladie cardiaque ischémique	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	-5,0 %	4,0 %	4,0 %	15,0 %
Accident ischémique cérébral	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	8,0 %	8,0 %	14,0 %
Hémorragie cérébrale	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-8,0 %	-1,0 %	-1,0 %	25,0 %	25,0 %	67,0 %
Hémorragie sous-arachnoïdienne	21,0 %	21,0 %	21,0 %	21,0 %	21,0 %	11,0 %	11,0 %	39,0 %	39,0 %	82,0 %
Épilepsie	3,1 %	5,7 %	8,3 %	11,0 %	13,8 %	16,6 %	18,0 %	40,2 %	64,5 %	129,2 %
Blessures de la route	3,0 %	6,1 %	9,2 %	12,5 %	15,9 %	19,3 %	21,1 %	48,8 %	80,2 %	168,0 %
Autres blessures accidentelles	1,6 %	3,2 %	4,8 %	6,4 %	8,1 %	9,8 %	10,6 %	23,3 %	36,5 %	68,3 %
Blessures intentionnelles	5,1 %	10,5 %	16,1 %	22,1 %	28,3 %	34,9 %	38,3 %	96,1 %	171,2 %	431,9 %

Rouge foncé > 50 %; rouge pâle 20 % à 50 %; jaune 10 % à < 20 %; vert < -10 %

Nombre d'années de vies perdues - femmes

Tableau 3. Nombre d'années de vie perdues (AVP) par 1 000 vies chez les femmes en raison de causes précises, selon la consommation moyenne hebdomadaire d'alcool (verres standards par semaine)

Maladie ou blessure	1	2	3	4	5	6	7	14	21	35
Tuberculose	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	1,4	2,4	5,1
Infections des voies respiratoires inférieures	2,3	4,6	6,9	9,3	11,6	13,9	16,3	31,4	48,1	79,4
Tumeur maligne de la cavité buccale et du pharynx	1,1	2,3	3,5	4,7	6,0	7,4	8,8	19,3	33,6	71,6
Tumeur maligne de l'œsophage	0,9	1,8	2,7	3,6	4,6	5,5	6,6	13,6	22,5	43,5
Tumeur maligne colorectale	3,8	7,6	11,4	15,3	19,2	23,2	27,2	54,0	85,0	149,3
Tumeur maligne du foie	0,5	1,1	1,6	2,2	2,7	3,3	3,9	7,6	11,7	19,8
Tumeur maligne du sein	7,6	15,3	23,2	31,1	39,3	47,5	55,9	113,3	182,2	335,5
Tumeur maligne du larynx	0,1	0,2	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	1,9	3,1	5,7
Pancréatite	-0,8	-1,5	-2,2	-2,8	-3,3	-3,7	-3,9	-2,9	2,6	24,3
Diabète sucré	-30,3	-39,5	-45,5	-49,8	-53,2	-55,9	-58,0	-64,9	-66,0	-59,3
Cirrhose	24,1	37,0	48,8	60,1	71,3	82,6	93,9	172,7	272,0	515,3
Fibrillation et flutter auriculaires	1,3	2,6	3,9	5,2	6,5	7,8	9,1	17,7	27,4	45,6
Hypertension	1,4	2,8	4,2	5,7	7,1	8,4	9,7	18,4	28,3	47,6
Maladie cardiaque ischémique	-39,4	-39,3	-39,3	-39,2	-39,1	-39,0	-38,9	30,3	29,7	104,8
Accident ischémique cérébral	-7,7	-7,7	-7,7	-7,7	-7,7	-6,1	-6,1	5,9	5,8	9,5
Hémorragie cérébrale	-8,5	-8,5	-8,5	-8,5	-8,4	-1,1	-1,1	25,8	25,3	64,6
Hémorragie sous-arachnoïdienne	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	4,0	4,0	14,0	13,9	28,4
Épilepsie	0,3	0,6	0,9	1,1	1,4	1,7	2,0	4,1	6,8	13,1
Blessures de la route	1,3	2,7	4,1	5,5	6,9	8,3	9,8	20,1	32,7	61,8
Autres blessures accidentelles	3,9	7,8	11,8	15,8	19,8	23,9	28,1	55,4	87,2	151,5
Blessures intentionnelles	6,2	12,8	19,7	26,9	34,5	42,5	50,8	116,7	215,7	536,0

Nombre d'années de vies perdues - hommes

Tableau 4. Nombre d'années de vie perdues (AVP) par 1 000 vies chez les hommes en raison de causes précises, selon la consommation moyenne hebdomadaire d'alcool (verres standards par semaine)

Maladie ou blessure	1	2	3	4	5	6	7	14	21	35
Tuberculose	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	1,7	2,9	6,0
Infections des voies respiratoires inférieures	2,1	4,1	6,1	8,1	10,2	12,2	14,3	27,6	42,3	69,6
Tumeur maligne de la cavité buccale et du pharynx	1,8	3,7	5,6	7,7	9,8	12,0	14,3	31,2	54,5	115,2
Tumeur maligne de l'œsophage	2,4	4,8	7,3	9,9	12,5	15,1	17,9	37,2	61,3	117,6
Tumeur maligne colorectale	3,6	7,2	10,8	14,5	18,3	22,0	25,9	51,3	80,7	140,8
Tumeur maligne du foie	1,0	2,0	2,9	3,9	4,9	5,9	6,9	13,5	20,9	35,2
Tumeur maligne du sein	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tumeur maligne du larynx	0,5	1,0	1,5	2,0	2,6	3,1	3,6	7,5	12,1	22,2
Pancréatite	0,5	0,9	1,4	1,9	2,4	2,9	3,5	7,5	12,8	26,8
Diabète sucré	0,0	0,1	0,1	0,2	0,4	0,5	0,7	2,5	5,4	12,6
Cirrhose	4,1	8,1	12,4	16,8	21,6	26,5	31,8	73,7	138,7	356,6
Fibrillation et flutter auriculaires	0,8	1,7	2,5	3,4	4,2	5,1	6,0	11,6	17,9	29,8
Hypertension	2,6	5,3	8,1	10,9	13,8	15,2	16,7	26,2	31,9	39,4
Maladie cardiaque ischémique	-64,4	-64,3	-64,1	-64,0	-63,9	-63,8	-63,7	49,9	49,0	174,0
Accident ischémique cérébral	-5,8	-5,8	-5,8	-5,8	-5,7	-5,7	-5,7	5,6	5,5	9,0
Hémorragie cérébrale	-7,7	-7,7	-7,6	-7,6	-7,6	-1,0	-0,9	23,2	22,8	57,8
Hémorragie sous-arachnoïdienne	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	2,3	2,3	8,1	8,0	16,4
Épilepsie	0,3	0,5	0,8	1,1	1,3	1,6	1,9	3,8	6,3	12,2
Blessures de la route	3,2	6,4	9,8	13,3	16,8	20,5	24,3	51,5	87,1	178,8
Autres blessures accidentelles	4,5	9,1	13,7	18,3	23,1	27,8	32,7	65,0	102,9	181,5
Blessures intentionnelles	10,8	22,1	34,0	46,5	59,7	73,5	88,0	201,7	372,4	921,4

Risques pour les femmes*

- À de faibles niveaux de consommation, les différences physiologiques entre les femmes et les hommes n'ont qu'une faible incidence sur le risque à vie de mortalité
- Au-delà de 6 verres standards par semaine (= risque considéré élevé), les risques pour la santé augmentent davantage pour les femmes que les hommes
 - Causes multiples affectent l'absorption, la distribution et le métabolisme de l'alcool
- + Méfaits de la consommation d'alcool liés au *genre* (rôles et normes de genre, les rapports de genre, l'identité de genre et l'institutionnalisation du genre)
 - Ex: la stigmatisation, les agressions sexuelles et la violence conjugale

Risques pour les hommes*

- Les hommes **boivent plus** d'alcool que les femmes, et sont plus enclins à **boire excessivement**. Les hommes sont aussi plus susceptibles de prendre d'**autres risques** (p. ex. consommer d'autres substances, conduire sous l'influence d'une substance) qui, lorsque combinés à l'alcool, augmentent la probabilité de **subir ou de causer des méfaits associés à l'alcool**
 - Blessures, notamment collisions dues à la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool
 - Actes et comportements violents
 - Hospitalisations pour des urgences médicales et des problèmes de santé en lien avec l'alcool
 - Diagnostics de trouble lié à l'usage d'alcool
 - Mortalité

En somme...

Quelles données ont changé depuis la publication des DCAFR 2011?

- Les études animales, mécaniques et épidémiologiques publiées après les DCAFR du Canada 2011 ont mené à des changements dans les maladies que l'on sait liées à la consommation d'alcool.
- Il a été prouvé que l'alcool augmente le risque d'infections des voies respiratoires inférieures (Samokhvalov et coll., 2010a).
- Des revues systématiques s'intéressant au lien de risque entre la consommation d'alcool et le diagnostic de cancer et le décès par cancer n'ont observé aucun seuil de risque inférieur (Bagnardi et coll., 2015; Sun et coll., 2020; Vieira et coll., 2017; World Cancer Research Fund International, 2018).
- On a constaté que le lien entre la consommation d'alcool et la cardiopathie hypertensive ne comporte pas de seuil de risque inférieur (Liu et al., 2020).
- Les risques d'AVC hémorragique ont fait l'objet d'examens plus poussés; les fonctions de risque d'hémorragie cérébrale font état d'un effet protecteur associé à une consommation moindre d'alcool. Dans le cas des hémorragies sous-arachnoïdiennes, on observe plutôt des effets néfastes associés à un niveau inférieur de consommation d'alcool (Larsson et coll., 2016).
- L'effet protecteur de l'alcool sur la cardiopathie ischémique aux niveaux inférieurs de consommation est plus incertain que ce qui avait d'abord été estimé. Le risque change avec le calage d'alcool (Roerecke et Rehm, 2010; Sundell et coll., 2008) et la génétique (Chikritzhs et coll., 2015; Larsson et coll., 2020).

Bénéfices?

- Commencer à consommer de l'alcool ou augmenter sa consommation ne procure aucun effet bénéfique pour la santé
- En revanche, toute diminution de la consommation est bénéfique
- Mais encore?



Chez les personnes vivant au Canada âgées de 15 ans et plus, le cinquième (20 %) ne boit pas d'alcool, un autre cinquième (21 %) consomme deux verres standards ou moins par semaine en moyenne, 17 % consomment de trois à six verres standards par semaine et 40 % en consomment plus que six.

La réalité actuelle...

- Questionner la consommation
- Informer
- Individualiser le risque
- Continuum de risques

Sources

- https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA_Canada_Guidance_on_Alcohol_and_Health_Final_Report_final_0.pdf

MERCI!

Pour information

Contactez

echo.tc.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Contactez Catherine de Montigny

catherine.de.montigny.med@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :

<https://ruiss.umontreal.ca/cectc/services/echo-troubles-concomitants/>

Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

