



avant de le donner à nouveau (soit le temps d'élimination d'une consommation).

- Pour savoir si votre consommation est problématique, les questionnaires CAGE et AUDIT sont un bon point de départ, disponibles sur le site internet <http://testezvous.ca/>. (Voir les ressources à la fin de l'article)

**Catégorie:** [Tabac et drogues](#)

**Étiquettes:** [À la une](#), [Habitudes de vie](#)

## ***Mais qu'est-ce que l'alcool?***

L'alcool est une substance liquide qui résulte de la fermentation de fruits ou de céréales. En effet, au cours de ce processus biochimique, les glucides contenus dans les aliments utilisés pour la création de ce produit (raisins, blé, orge, seigle, etc.) sont transformés en éthanol (ou alcool éthylique). Certaines boissons alcoolisées sont également obtenues par d'autres procédés tels que la distillation. Plusieurs produits, qu'on retrouve sur les étagères à l'épicerie, aux dépanneurs ou à la SAQ, contiennent de l'alcool, que ce soit le vin, la bière, les spiritueux, le cidre ou les liqueurs.

Depuis plusieurs siècles, la consommation d'alcool est ancrée dans de nombreuses cultures. Les boissons alcoolisées sont consommées pour différentes raisons et dans divers contextes. Les gens trinquent généralement pour souligner un événement important en famille ou entre amis, pour accompagner un repas ou simplement pour se détendre. Cependant, il est important de se rappeler que l'alcool n'est pas sans danger. Il s'agit d'une substance psychoactive, c'est-à-dire une substance qui agit directement sur le cerveau. Lorsque consommée de façon abusive, elle peut altérer le jugement, l'humeur et la mémoire d'un individu et induire une dépendance. Son effet dépressif sur le cerveau peut induire une dépression, et si la dépression était déjà présente, l'alcool peut en augmenter les symptômes, interférer avec le sommeil, conduire à des idées suicidaires, et nuire à son rétablissement.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les répercussions socio-économiques de l'usage nocif de l'alcool sur les sociétés sont indéniables. Par exemple, il a été responsable de plus de 3 millions de décès en 2016, soit environ 5% des décès à l'échelle mondiale. Environ le quart des décès chez les jeunes âgés entre 20 et 39 ans sont attribuables à l'alcool. La consommation abusive d'alcool est d'ailleurs un facteur de risque de mortalité prématurée et de perte de productivité chez les travailleurs. Tout bien considéré, l'alcool, au même titre que le cannabis ou la cocaïne, est bel et bien une drogue. Il existe principalement trois grandes catégories de drogues : les dépressifs, les stimulants et les perturbateurs. Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), l'alcool fait partie des *dépressifs du système nerveux central*.<sup>1</sup> Autrement dit, il nous rend plus somnolent et ralentit le fonctionnement du corps et du cerveau. Il est donc important de respecter les recommandations de votre médecin. Souvenez-vous que la modération a bien meilleur goût!

## ***À quoi correspond une consommation d'alcool?***

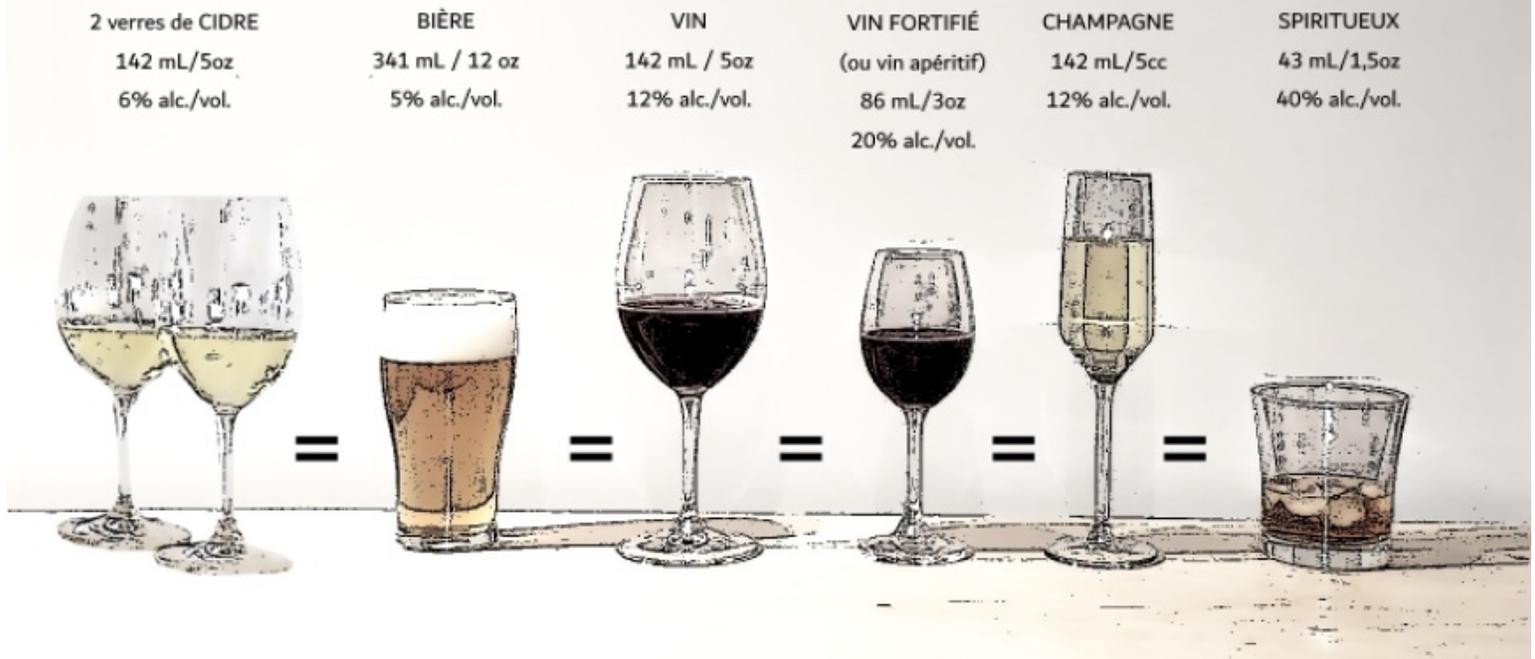
La définition d'une consommation standard ou « d'un verre » dépend du type de boisson alcoolisée dont il est question. Selon Educ'alcool, voici à quoi correspond un verre standard en fonction du type

d'alcool consommé :

**Type de boisson alcoolisée Degré d'alcool Quantité équivalent à une consommation**

Bière	5%	341 mL (12 onces)
Vin	12%	142 mL (5 onces)
Vin fortifié (exemple : Porto)	20%	86 mL (3 onces)
Spiritueux	40%	43 mL (1.5 onces)

## Qu'est-ce qu'une consommation standard ?



© 2021 Dr Martin Lanoue

Faut-il que je mette mon nom sous la photo puisque c'est moi qui l'ai faite?

## Les risques de l'alcool au volant

L'alcool cause son lot de tragédies sur les routes québécoises. En moyenne, chaque année, l'alcool au

volant cause **110 décès, 260 blessés graves et 1800 blessés légers**. ([Source: SAAQ](#))

En 2019, environ 20% des gens décédés sur les routes du Québec avaient un taux d'alcoolémie plus élevé que la limite permise (en 2000, c'était 40%). ([source INSPQ](#))

**Si vous prenez la décision de boire, vous devriez aussi décider de ne pas conduire.**

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour éviter de prendre votre véhicule en état d'ébriété. Ces solutions sont disponibles sur le site de la SAAQ, avec plusieurs autres informations intéressantes:

- [Solutions pour éviter de conduire avec les facultés affaiblies](#) (soyez préparés)
- [Que dit la loi? Et quelles-sont Les conséquences légales?](#)
- Sensibilisation de la [campagne d'Éduc'alcool](#)

## Quelles sont les principales recommandations?

Tout d'abord, afin de **réduire les risques à long terme** (c'est-à-dire la dépendance, le sevrage alcoolique et toutes les maladies physiques et psychiatriques associées à une consommation abusive chronique d'alcool), voici les recommandations :

Femmes ♀

0 à 2 consommations **par jour**.

Maximum de 10 consommations **par semaine**.

Hommes ♂

0 à 3 consommations **par jour**.

Maximum de 15 consommations **par semaine**.

\*Il s'agit de recommandations maximales, mais en général, tendre vers une consommation la plus basse possible (plus bas que ces recommandations) pour tous, peu importe le sexe, est souhaitable, afin de réduire les risques de cancer et d'effets néfastes sur le foie, entre autres.

\* Autant pour les hommes que pour les femmes, il faut réserver quelques jours par semaine durant lesquels il n'y aura aucune (0) consommation d'alcool.

\*Les patients de moins de 25 ans, de plus de 65 ans, de faible poids ou moins habitués à consommer de l'alcool doivent respecter des limites inférieures à ces recommandations, puisqu'ils sont moins tolérants à l'alcool.

Ces recommandations peuvent paraître sexistes, mais en réalité, c'est biologique et physiologique. Si une femme consomme la même quantité d'alcool qu'un homme, elle aura un taux d'alcool dans le sang plus élevé que celui d'un homme. Cette différence provient de variantes anatomiques. En effet, les femmes ont généralement un poids inférieur comparativement aux hommes. Elles ont alors un plus petit volume sanguin total, ce qui augmente la concentration d'alcool. De plus, les femmes ont généralement moins d'alcool déshydrogénase (principale enzyme responsable du métabolisme alcoolique), car cet enzyme se retrouve dans le foie et cet organe est moins volumineux chez les

femmes que chez les hommes.

Ensuite, afin de diminuer les risques à court terme associés à la consommation d'alcool (soit l'intoxication alcoolique aiguë et ses complications), voici les recommandations :

**Pour les femmes** → Maximum de 3 verres par jour.

**Pour les hommes** → Maximum de 4 verres par jour.

**Autres recommandations générales** pour diminuer le risque de complications:

\* Puisque la présence d'aliments dans l'estomac retarde l'absorption de l'alcool, il est alors recommandé de manger tout en buvant de l'alcool. (Mais attention, cela n'empêchera pas l'alcoolémie d'augmenter avec le nombre de **verres** et il est toujours déconseillé de conduire si nous buvons)

\* Lors d'une soirée arrosée, une personne devrait aussi boire des boissons non-alcoolisées et sans caféine, comme de l'eau.

\* Une personne devrait se limiter à 2 consommations par tranche de 3 heures.

\* Évitez de consommer de l'alcool avec des boissons énergisantes; ces boissons diminuent l'impression de fatigue et de facultés affaiblies, qui sont pourtant bien présentes. Par le fait même, elles augmentent le nombre de verres consommés, et donc le risque associé.

## Femmes enceintes ou qui allaitent

\* **L'abstinence est le choix le plus sécuritaire** pour les femmes durant la grossesse et pour les femmes qui prévoient de devenir enceinte prochainement.

- Pour plus d'information, il y a [Éduc'alcool](#) et votre livre Mieux Vivre (disponible en ligne aussi)
  - [Mieux vivre](#)
  - [Éduc'alcool](#)

\* Une consommation d'alcool prend 2 à 3 heures avant de s'éliminer du sang et du lait maternel. Il est donc recommandé **d'allaiter ou de tirer son lait avant de consommer de l'alcool**, car si une mère boit juste avant d'allaiter, une partie de l'alcool se dirigera dans le lait maternel et pourrait nuire au bébé. Ensuite, [il faudra attendre 2 à 3 heures après chaque consommation avant d'allaiter à nouveau](#).

## Enfants et Adolescents

Plusieurs parents se demandent s'il existe des recommandations s'adressant aux enfants et aux adolescents en matière d'alcool. Voici ce qui est suggéré pour les jeunes de moins de 18 ans :

Idéalement, un jeune ne devrait **pas consommer avant l'âge de 18 ans**. « **Boire n'est pas la norme** »

est le message-clé. En effet, nombreux sont les jeunes qui ne boivent pas à cet âge. Si un jeune décide de boire avant l'âge de 18 ans, la supervision parentale est nécessaire afin d'assurer un **cadre sécuritaire**. Le jeune devrait d'ailleurs se limiter à 1-2 verres, pas plus de 2 fois par semaine.

Voici quelques conseils intéressants d'Éduc'alcool pour les adolescents et leurs parents qui désirent approfondir leur lecture:

- [Comment parler d'alcool avec ses enfants](#)
- Commencer trop tôt à boire n'est pas conseillé; [débuter tardivement est mieux](#)
- Si on boit, on ne conduit pas (voir la section dédiée à l'alcool au volant plus haut)
- Boissons énergisantes et alcool; [un mélange dangereux](#).
- [Sexe et alcool; prudence](#)
- Activités de calage: [Quels-sont les dangers](#) et [quoi faire si nous y sommes confrontés?](#)

[Outil préventif pour les enseignants](#)

## ***Quels sont les effets néfastes de l'alcool?***

Lorsque l'alcool est consommé de façon abusive, cette substance peut avoir des effets négatifs sur plusieurs organes du corps humain. Voici des exemples de maladies associées à l'alcool :

- À court ou moyen terme, bien que l'alcool aide en effet à s'endormir dans un premier temps, il cause un sommeil fragmenté ([lien](#)), des éveils en pleine nuit ou en matinée avec insomnie secondaire. L'apnée du sommeil est aussi aggravée par la prise d'alcool. Par manque de sommeil, mais aussi parce que l'alcool est lui-même un «dépresseur», il peut causer ou exacerber une dépression ou un trouble anxieux et empêcher le traitement de ces derniers. (cliquez ici pour des conseils sur l'insomnie)
  - l'alcool altère la coordination de nos mouvements, diminue notre état d'éveil et augmente notre temps de réaction, chaque consommation supplémentaire accroît le risque de traumatisme accidentel (blessures non-intentionnelles, chutes, fractures, etc.). Il est impératif de ne pas conduire si vous avez consommé de l'alcool.
  - Voici d'autres exemples de problèmes de santé liés à l'alcool : ([lien](#))
- 
- **Maladies digestives** : Cirrhose, hépatite alcoolique aiguë, diarrhées chroniques, gastrite, œsophagite, pancréatite aiguë ou chronique.
  - **Maladies cardiovasculaires** : Arythmies (exemple: fibrillation auriculaire), hypertension artérielle.

- **Problèmes musculo-squelettiques** : Ostéoporose précoce, chutes, traumatismes, fractures.
- **Troubles psychiatriques** : Anxiété, dépression, insomnie, hallucinose. ([Pour en savoir plus](#))
- **Troubles neurocognitifs** : Maladie d'Alzheimer et autres ([lien](#))
- **Changements comportementaux** : Désinhibition, agressivité, labilité émotionnelle.
- **Cancers** : Colorectal, œsophage, foie, sein. ([Pour en savoir plus](#))
- **Métaboliques** : On l'oublie souvent mais l'alcool est calorique. Il entraîne un surplus de poids (ce qui augmente le risque de cancer, de diabète, etc.), une stéatose hépatique communément appelée « foie gras » (qui augmente elle-même les risques de cirrhose), une augmentation du cholestérol (surtout les triglycérides, **eux-mêmes** associés aux troubles cardiovasculaires), etc.

La plupart de ces problèmes de santé peuvent être renversés, du moins en partie, ou au minimum bénéficier d'une réduction du risque, si la consommation est réduite, voire cessée.

## ***Le sevrage alcoolique peut s'avérer parfois dangereux***

Par ailleurs, il est important de reconnaître les symptômes de **sevrage alcoolique**, qui surviennent généralement 6 à 12 heures après la dernière consommation d'alcool. Les voici :

- Tremblements des mains.
- Nausées et/ou vomissements.
- Insomnie.
- Anxiété.
- Sueurs.
- Certaines personnes auront même des hallucinations (visuelles, auditives ou tactiles) ou des convulsions.

S'il vous arrive d'expérimenter ces symptômes, c'est un signe que vos habitudes de consommation sont inappropriées. De plus, le sevrage alcoolique est dangereux pour votre santé. Chez la personne dépendante à l'alcool, le sevrage abrupt de toute consommation peut conduire à des complications graves, et même au décès. Nous vous conseillons fortement de consulter votre médecin avant d'entreprendre une telle démarche, bien que souhaitable, afin de le faire en toute sécurité.

Effectivement, selon les antécédents médicaux d'un patient et la sévérité de ses symptômes, une hospitalisation est parfois nécessaire. On lui prescrira alors certains médicaments visant à soulager les symptômes et prévenir certaines complications du sevrage alcoolique. Il recevra également des vitamines, telles que la thiamine (ou vitamine b1) pour la prévention de complications neurologiques

comme l'encéphalopathie de Wernicke. Cette maladie, dont souffrent certains patients alcooliques, est causée par un déficit en thiamine et se manifeste par des troubles d'équilibre, une paralysie des mouvements des yeux et des problèmes cognitifs (désorientation, inattention et altération de la mémoire).

## ***Comment puis-je faire pour savoir si j'ai une consommation problématique d'alcool?***

Parfois, la personne qui consomme de l'alcool peut ne pas se rendre compte qu'il s'agit d'un problème ou qu'elle a développé une dépendance. Déjà, boire plus que les recommandations discutées plus haut est un indice qu'une baisse de la consommation est souhaitable.

Certaines personnes ont déjà participé à des défis d'abstinence d'alcool tels que le «défi 28 jours sans alcool» au profit de [la fondation Jean Lapointe](#).

Parfois, ce n'est que pour le plaisir de soutenir la cause, mais cela peut aussi souligner le fait que votre consommation vous préoccupe. La prise de conscience est la première étape vers un changement des habitudes de vie et c'est très bien. L'alcool peut avoir des conséquences graves à long-terme et c'est pourquoi une consommation modérée est suggérée à l'année plutôt que de faire des excès occasionnels ou fréquents. Pour en savoir plus, nous vous suggérons la lecture de cet article d'Éduc'alcool intitulé «[L'abstinence n'est pas à prendre à la légère](#)».

Voici quelques exemples de situations indiquant une consommation problématique d'alcool :

- L'abandon d'activités au profit de la consommation.
- L'incapacité à remplir ses obligations (académiques, familiales, professionnelles) à cause de l'alcool.
- L'apparition de symptômes de sevrage dans les heures qui suivent la dernière consommation d'alcool.
- La prise de boissons alcoolisées le matin ou en se réveillant.

Évidemment, il existe différents questionnaires qui permettent aux professionnels de la santé de déterminer si un patient est à risque de développer une consommation problématique d'alcool, mais qui sont aussi disponibles sous forme d'autoévaluation afin que les gens puissent eux-mêmes vérifier leurs habitudes de consommation afin de détecter s'il existe un problème.

Les 2 principaux questionnaires dont il sera question ici se retrouvent sur le site internet <http://testezvous.ca/>.

Par exemple, **le questionnaire CAGE** est facile d'utilisation puisqu'il ne comporte que 4 questions fermées (se répondant par *oui* ou par *non*). Si le patient répond « oui » à une question, il faut lui attribuer 1 point. Le score maximal est alors de 4 points. Un résultat de 2 points ou plus indique une probabilité élevée qu'un patient ait une dépendance à l'alcool. Voici les questions (cet outil se retrouve d'ailleurs sur le site de l'INSPQ) :

1. *Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées?*
2. *Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation?*
3. *Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop?*
4. *Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme?*

**L'AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)** est un autre outil qui permet, à l'aide de 10 questions, d'identifier les patients à risque de développer des problèmes de consommation d'alcool.

Si le résultat est de > 6 pour les femmes et > 8 pour les hommes, cela signifie qu'il s'agit d'une consommation à risque et que vous devriez revoir vos habitudes et chercher à les réduire. S'il existe une situation de stress ou des éléments dans votre vie qui vous ont menés à une consommation d'alcool plus élevée, il est important d'identifier ces changements et de les adresser afin de résoudre le problème. Des ressources et des psychologues peuvent vous aider.

Si le résultat est de > 15 (peu importe le sexe), cela indique un trouble d'usage modéré à sévère.

Bref, si votre consommation d'alcool vous procure de la souffrance physique et/ou psychologique, nous vous suggérons fortement de consulter un médecin.

Voici quelques ressources:

Questionnaire d'autoévaluation: <http://testezvous.ca/>

[Liste des ressources certifiées en dépendances](#)

[Répertoire des ressources en dépendance](#)

---

*Institut National de Santé Publique du Québec - INSPQ (2020), Alcool : substance psychoactive. Récupéré de <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-effets-psychoactifs>.*

*Organisation mondiale de la Santé (2018), Consommation d'alcool. Récupéré de*

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.

Éduc'alcool (2019). *Alcool et santé : L'alcool et le corps humain*, 2<sup>ème</sup> éd., p. 5. Récupéré  
<https://educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Lalcool-et-le-corps-humain.pdf>.

Institut National de Santé Publique du Québec - INSPQ (2020), *Questionnaire 20 – CAGE Questionnaire*.  
Récupéré de

<https://www.inspq.qc.ca/boite-outils-pour-la-surveillance-post-sinistre-des-impacts-sur-la-sante-mentale/instruments-de-mesure-standardises/questionnaires/consommation-d-alcool#questionnaire20>.