

Vous avez peut-être entendu dire que l'alcool est bon pour le cœur. Mais saviez-vous que :

- les effets de l'alcool sur la santé sont bénéfiques surtout pour les adultes âgés de 45 ans ou plus. Une petite quantité – dans la plupart des cas, un seul verre de bière, de vin ou de spiritueux tous les deux jours – suffit amplement
- dans la plupart des cas, boire plus de deux verres d'alcool par jour leur fait plus de mal que de bien
- les taux de cancer et d'autres problèmes de santé sont plus élevés chez les femmes qui boivent plus de 9 verres d'alcool par semaine
- les hommes qui boivent plus de 14 verres d'alcool par semaine ont un taux plus élevé de problèmes liés à l'alcool
- les jeunes adultes ont un taux très bas de maladies du cœur mais un taux très élevé de blessures et de décès liés à l'alcool
- si vous désirez améliorer votre santé, il vaut mieux manger plus sainement, faire davantage d'exercice et cesser de fumer, plutôt que de vous mettre à boire ou de boire plus



Il suffit d'un peu d'équilibre dans la vie...

Pour tout conseil sur l'alcool et la santé, renseignez-vous auprès de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé, ou composez le 1 800 463-6273 (416 595-6111 à Toronto).

Les directives de consommation d'alcool à faible risque ont été élaborées par une équipe de recherche médicale et sociale de l'Université de Toronto et du Centre de toxicomanie et de santé mentale. Ces directives ont été approuvées par les organismes suivants:

- Association des agences locales de santé publique (alPHa)
- Association pour la santé publique de l'Ontario
- Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
- Centre de ressources FOCUS
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Commission albertaine contre l'alcool et les toxicomanies
- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
- Meilleur départ – Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario
- Réseau des politiques en matière d'alcool (APN)
- Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique

Distribué par :

Pour de plus amples renseignements sur l'alcool et la santé ou sur la Campagne de promotion des directives de consommation d'alcool à faible risque, consultez le site Web www.lrdg.net.



alPHa Association of Local
PUBLIC HEALTH
Agencies



camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Pour obtenir d'autres exemplaires de ce dépliant, composez le 1 800 661-1111 (416 595-6059 à Toronto).
Courriel : marketing@camh.net

Tous droits réservés 2001, 2004,
Centre de toxicomanie et de santé mentale Available in English

2561rev / 05-04 P1300



Directives de consommation d'alcool à faible risque

*réduire les risques,
c'est protéger sa vie*






0
2
9
14

Directives de consommation d'alcool à faible risque

0	Ne pas boire = la meilleure façon de réduire les risques de problèmes liés à l'alcool
2	Ne pas boire plus de 2 verres standard dans une seule journée
9	Femmes : un maximum de 9 verres standard par semaine
14	Hommes : un maximum de 14 verres standard par semaine

1 verre standard = 13,6 g d'alcool =

vin	spiritueux	bière
	ou 	ou 
142 ml (5 oz) de vin (12 % d'alcool)	43 ml (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool)	341 ml (12 oz) de bière ordinaire (5 % d'alcool)

Les bières fortes et les coolers contiennent plus d'alcool qu'un verre standard.

- Si vous ne buvez pas, ne commencez pas à prendre de l'alcool pour des raisons de santé.
- Si vous buvez de l'alcool, évitez de vous enivrer.
- Attendez au moins une heure avant de reprendre une boisson.
- Mangez quelque chose. Choisissez des boissons non alcoolisées, par ex. de l'eau, des boissons gazeuses ou des jus de fruits.

Les directives de consommation d'alcool à faible risque s'adressent aux personnes qui ont atteint l'âge légal pour consommer de l'alcool.

Les directives ne s'appliquent pas à vous si :

- vous avez des problèmes de santé, comme une maladie du foie ou une maladie mentale
- vous prenez certains médicaments, comme des sédatifs (qui calment), analgésiques (qui réduisent la douleur) ou somnifères
- vous avez des antécédents personnels ou familiaux de problèmes de consommation d'alcool
- vous avez des antécédents familiaux de cancer ou de facteurs de risque de cancer
- vous êtes enceinte, vous tenter de le devenir ou vous allaitez
- vous prenez les commandes d'un véhicule tel qu'automobile, camion, motocyclette, bateau, motoneige, véhicule tout terrain ou bicyclette
- vous devez demeurer alerte, par exemple lorsque vous avez à faire fonctionner des machines, de l'équipement agricole ou de l'équipement dangereux
- vous pratiquez un sport ou une autre activité physique exigeant votre maîtrise totale
- vous êtes responsable de la sécurité des autres, au travail ou à la maison
- vous ne devez pas boire d'alcool pour des raisons juridiques, médicales ou autres

Si vous vous préoccupez des effets que peut avoir votre consommation d'alcool sur votre santé, consultez votre médecin.

Conseils pour suivre ces directives :

- Sachez ce qu'est un verre standard.
- Surveillez votre consommation par jour et par semaine.
- Ne prenez jamais le volant après avoir bu et ne montez jamais dans une voiture conduite par quelqu'un qui a bu.
- Ne commencez pas à prendre de l'alcool pour des raisons de santé – pour maintenir votre cœur en bonne santé, essayez plutôt de manger plus sainement, de faire davantage d'exercice et de ne pas fumer.
- Ne buvez pas d'alcool si vous êtes enceinte ou si vous tentez de le devenir.
- Soyez un hôte raisonnable – encouragez vos invités à suivre ces directives.
- Discutez de l'alcool avec vos enfants.
- Renseignez-vous sur les programmes et politiques qui encouragent la consommation d'alcool à faible risque.
- Participez à l'élaboration d'une politique de gestion de l'alcool à la maison, dans votre milieu de travail, votre école ou votre organisme communautaire.

REMARQUE : Ces directives sont des directives « à faible risque », et non des directives « sans risque ».



réduire les risques, c'est protéger sa vie