

# Communiqué

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

*Demi-journée de réflexion en dépendance 2014*

## LA PRÉVENTION DES DÉPENDANCES À LAVAL : COMPRENDRE, REPÉRER ET AGIR

**Laval, le 26 novembre 2014** – Un Lavallois sur dix a une consommation d'alcool qui pourrait avoir des conséquences sur sa santé. Cette situation préoccupante fait partie d'un portrait statistique de la consommation d'alcool et d'autres dépendances présenté dans le cadre de la quatrième édition de la demi-journée de réflexion en dépendance.

L'événement a aussi été l'occasion de rappeler l'importance de référer les personnes à risque aux bons services, notamment ceux de première ligne. Des ressources essentielles, lorsque l'on sait que le Québec est la province canadienne où l'on observe le plus haut taux de pourcentage de consommateur d'alcool, soit 84,6 % (82,4 % à Laval).

### Les conséquences d'une consommation d'alcool excessive

Tout le monde ne réagit pas de la même manière à l'alcool. Certaines personnes qui boivent relativement peu ont pourtant des problèmes d'alcool, alors que d'autres n'en auront qu'avec une consommation nettement plus importante. Afin de diminuer les risques à long terme pour sa santé, il est recommandé de respecter les limites suivantes :

- Ne pas boire plus de 2 verres par jour :
  - Femmes : limiter sa consommation à 10 verres par semaine.
  - Hommes : limiter sa consommation à 15 verres par semaine.
- Chaque semaine, prévoir au moins 2 jours sans consommation d'alcool afin de ne pas développer une habitude.
- Éviter de consommer, au cours d'une même occasion, plus de 3 verres pour les femmes et plus de 4 verres pour les hommes.

Consommer de l'alcool avec excès peut :

- Augmenter la probabilité de souffrir de maladies aiguës et chroniques (intoxications, cancers, hypertension, cirrhoses, pancréatites).
- Engendrer des problèmes psychosociaux (violence, problèmes familiaux, professionnels, financiers).
- Augmenter la probabilité d'avoir des comportements à risque (relations sexuelles non protégées).
- Provoquer des traumatismes ou des décès à la suite d'accidents de la route.

### Pour obtenir de l'aide

Les personnes inquiètes par leur consommation d'alcool ou celle d'une personne de leur entourage, peuvent communiquer avec l'Accueil Première ligne du CSSS de Laval au 450 627-2530, poste 64922 pour obtenir de l'aide ou être dirigé, au besoin, vers le Centre de réadaptation en dépendance Laval.

**L'importance de repérer les personnes à risque dans la communauté**

En termes de prévention, il est important de pouvoir repérer suffisamment tôt la personne ayant une consommation excessive ou à risque. Ce repérage précoce permet de reconnaître les personnes qui ont ou s'orientent vers une consommation d'alcool à risque ou de détecter celles qui ont une véritable dépendance. Les professionnels de la santé et les personnes qui interviennent dans la communauté jouent un rôle essentiel dans le repérage, l'accompagnement, l'orientation et la prise en charge.

**En savoir plus sur la demi-journée de réflexion en dépendance**

Rassemblant près de 200 personnes, tant du milieu communautaire que du réseau de la santé, cet événement annuel offre, en plus d'un espace de concertation et de réseautage, un temps consacré au transfert de connaissances. La demi-journée de réflexion en dépendance est organisée conjointement par trois grands partenaires lavallois, soit le Centre de réadaptation en dépendance Laval, la DRSP de l'Agence de Laval et le CSSS de Laval.

- 30 -

**Renseignements :**

Stéphanie Daigneault  
Conseillère en communication  
Direction régionale de santé publique  
Agence de la santé et des services sociaux de Laval  
450 978-2121, poste 2025

## FICHE SYNTHÈSE

### DONNÉES COMPLÉMENTAIRES CONCERNANT LA DÉPENDANCE À LAVAL

---

#### Alcool

- Les hommes lavallois sont généralement plus nombreux à consommer de l'alcool, sauf chez les 18-24 ans où c'est l'inverse (93,9% des femmes et 80,5% des hommes).
- Près de 69 % des adultes lavallois sont considérés comme étant des buveurs réguliers, c'est-à-dire qu'ils consomment de l'alcool à au moins une occasion à tous les mois.
- Certains Lavallois consomment de l'alcool tous les jours, soit 8,9 % (sans égard à la quantité d'alcool consommée). Cela pourrait représenter environ 30 000 Lavallois en 2014.
- En ce qui a trait à la consommation excessive d'alcool, soit la consommation de 5 verres ou plus d'alcool en une même occasion au moins une fois par mois, elle touche un peu plus d'un adulte sur dix (11,7 %) à Laval, ce qui pourrait représenter environ 39 500 personnes en 2014. La proportion lavalloise est plus faible que celle de l'ensemble du Québec (19,6 %) et est plus élevée chez les hommes (14,8 %) que chez les femmes (8,8 %).

#### Drogue

- La consommation de drogue est plus rare. En 2008, 8,7 % des adultes lavallois avait consommé de la drogue dans l'année (comparativement à 11,9 % au Québec). Parmi eux, environ 3 personnes sur 4 (74,7 %) avaient consommé exclusivement de la marijuana.

#### Jeu de hasard et d'argent

- En 2012, 66,6 % des adultes québécois déclaraient avoir parié ou dépensé de l'argent à un jeu de hasard et d'argent (loterie, machines à sous, poker et appareils de loterie vidéo) au cours des 12 derniers mois.
- Chez les adultes québécois, près de 3 % sont à faible risque de développer un problème de jeu, 1,4 % sont à risque modéré de développer un problème de jeu et 0,4 % sont des joueurs pathologiques probables (Kairouz et Nadeau, 2014).