



Une production de la
Direction de la santé publique

Bulletin visant à rendre plus facile l'accès aux données de surveillance de l'état de santé de la population lavalloise.

LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL L'AMPLEUR DU PHÉNOMÈNE À LAVAL

La consommation excessive d'alcool peut avoir des conséquences graves sur la santé et sur le plan social, particulièrement lorsqu'elle se combine à d'autres comportements, comme la conduite en état d'ébriété. Chez les hommes, la consommation abusive d'alcool est définie comme le fait d'avoir bu cinq verres d'alcool ou plus en une même occasion, au moins une fois par mois au cours de la dernière année. Chez les femmes, on parle plutôt de quatre verres ou plus.

Ce numéro du bulletin Sélections Santé Laval présente les derniers résultats lavallois et québécois provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2013-2014 concernant la consommation excessive d'alcool chez les adultes.



Laval : une plus faible proportion de consommation excessive d'alcool

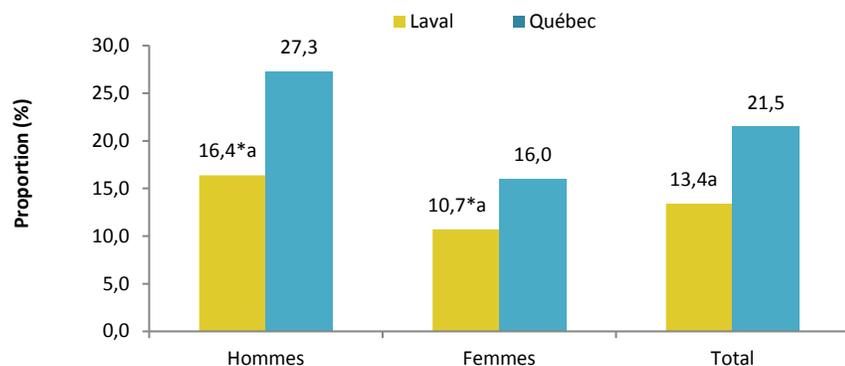
Laval est de loin la région du Québec ayant la plus faible proportion de consommation excessive d'alcool.

Au graphique 1, on constate que :

- Laval compte une proportion près de deux fois inférieure à l'ensemble du Québec (13,4 % versus 21,5 %).
- Les écarts importants entre Laval et l'ensemble du Québec s'observent autant chez les hommes que chez les femmes.
- Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à consommer de l'alcool de manière excessive. Cela concerne un Lavallois sur six et une Lavalloise sur dix.

GRAPHIQUE 1

Proportion de la population de 18 ans et plus présentant une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus au cours des 12 derniers mois selon le sexe, Laval et ensemble du Québec, 2013-2014



(*) Le coefficient de variation varie entre 15 % et 25 %; à interpréter avec prudence.

(a) L'écart entre Laval et le Québec est statistiquement significatif.
Source : ESCC 2013-2014.

Consommation excessive : diminution progressive avec l'âge

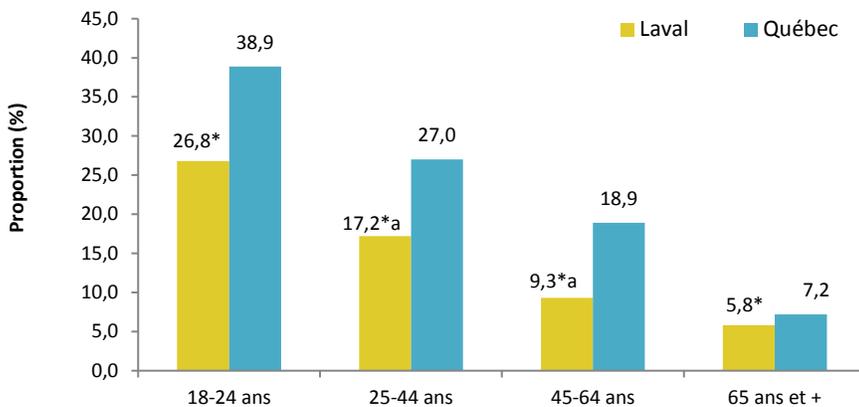
Au graphique 2, on observe que :

- L'abus d'alcool diminue avec l'âge, passant de 26,8 % chez les 18-24 ans à 5,8 % chez les aînés. Ce phénomène est autant observé à Laval que pour l'ensemble du Québec.
- Peu importe le sexe, les jeunes de 18-24 ans se révèlent plus susceptibles d'abuser de l'alcool. Cela s'avère la réalité de plus d'un Lavallois (18-24 ans) sur quatre et plus d'un sur trois pour l'ensemble du Québec.



GRAPHIQUE 2

Proportion de la population de 18 ans et plus présentant une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus au cours des 12 derniers mois selon l'âge, Laval et ensemble du Québec, 2013-2014



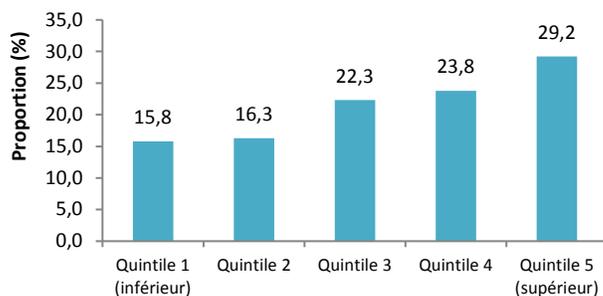
(*) Le coefficient de variation varie entre 15 % et 25 %; à interpréter avec prudence.
 (a) L'écart entre Laval et le Québec est statistiquement significatif.
 Source : ESCC 2013-2014.

Revenu élevé et études postsecondaires : des facteurs de risque

Aux graphiques 3 et 4, on note que l'abus d'alcool augmente à mesure que le revenu du ménage augmente. Cette même tendance s'observe également au niveau de la scolarité. En effet, la proportion de consommation excessive d'alcool augmente avec le niveau de scolarité. Ceci dit, les personnes aisées financièrement ainsi que les personnes ayant des études postsecondaires seraient plus à risque d'abus d'alcool.

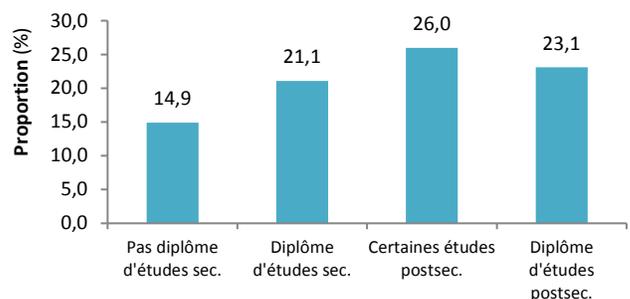
GRAPHIQUE 3

Proportion de la population de 18 ans et plus présentant une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus au cours des 12 derniers mois selon le revenu du ménage, ensemble du Québec, 2013-2014



GRAPHIQUE 4

Proportion de la population de 18 ans et plus présentant une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus au cours des 12 derniers mois selon la scolarité, ensemble du Québec, 2013-2014



Note :

Pour ce type d'analyse, il était préférable d'utiliser les données québécoises, étant donné la petite taille de l'échantillon lavallois.
 Source : ESCC 2013-2014.

Consommation excessive : un phénomène à surveiller

- La prévalence du phénomène est importante. L'abus d'alcool touche une part importante de la population.
- Le phénomène est en augmentation tant au Canada, qu'au Québec¹. À noter que les hausses sont plus importantes chez les femmes².
- La consommation excessive d'alcool n'est pas sans conséquences. Les directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque³ distinguent trois types de risques liés à l'alcool :



Situations et circonstances particulièrement dangereuses

1

Exemples : femmes enceintes, adolescents, personnes qui prennent des médicaments. L'abstinence est recommandée pour certaines conditions et, pour d'autres, une consommation légère et occasionnelle.

2

Risque accru à long terme de maladies graves attribuables à une consommation d'alcool s'étendant sur plusieurs années

Exemples : maladies hépatiques et certains cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, côlon et rectum).

3

Risque accru à court terme de blessures ou de maladies aiguës attribuables à une surconsommation d'alcool en une seule occasion.

Pour obtenir plus d'informations sur les directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque, veuillez-vous référer à la fiche technique en annexe de ce bulletin.

¹ La tendance n'est toutefois pas statistiquement confirmée à Laval. Cela s'explique en grande partie par la petite taille de l'échantillon.

² Les données québécoises de l'ESCC démontrent que les femmes ont connu des hausses plus importantes (7,7 % en 2000-2001 à 11,6 % en 2011-2012) que les hommes (22,1 % à 26,0 %). Les données du cycle 2013-2014 ne peuvent être comparées avec les cycles précédents compte tenu que l'indicateur a subi une modification importante en 2013.

³ P. Butt, D. Beirness, F. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.

Le bulletin *Sélections Santé Laval* est un bulletin d'information de la Direction de santé publique du CISSS de Laval.

Rédaction

Céline Dufour, agente de planification, de programmation et de recherche

Collaboration

Lalie Bélanger-Dion, agente de planification, de programmation et de recherche

Édition et révision linguistique

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Le bulletin vous intéresse?

Abonnez-vous gratuitement en visitant le site **Web Laval en santé**

au www.lavalensante.com, section *Accès rapide*, rubrique *Documentation*.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Direction de santé publique
ISSN 1710-8284 (Imprimé)
ISSN 1710-8292 (En ligne : www.lavalensante.com)

La reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 

Directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque¹

MISE EN GARDE

Cette fiche contient les directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque émises en 2011. Celles-ci reposent sur les recherches et les preuves scientifiques les plus récentes.

Elles s'adressent aux personnes en bonne santé. Les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes qui présentent des facteurs de risque, qui sont atteintes de maladies chroniques ou qui prennent des médicaments doivent se référer à leur médecin ou à leur pharmacien afin de connaître la consommation adaptée à leur condition.

Directive n° 1

Afin de diminuer les risques à long terme pour la santé, il est recommandé de respecter les limites suivantes :

CHEZ LES FEMMES

- **10 verres par semaine.**
- **Maximum de 2 verres par jour.**

CHEZ LES HOMMES

- **15 verres par semaine.**
- **Maximum de 3 verres par jour.**

RECOMMANDATIONS POUR TOUS

Chaque semaine, prévoir **deux jours sans consommation d'alcool** afin de ne pas développer une habitude.

Qu'est-ce qu'une consommation ou un verre standard?

- **Un verre de bière**
340 ml/12 oz
5 % alc./vol.
- **Un verre de vin**
140 ml/5 oz
12 % alc./vol.
- **Un verre de spiritueux**
45 ml/1,5 oz
40 % alc./vol.

Directive n° 2

Afin de diminuer les risques de blessures et de méfaits, il est recommandé de ne pas consommer, **en une même occasion, plus de :**

- **3 verres pour les femmes.**
- **4 verres pour les hommes.**

¹ P. BUTT et coll., *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.

Seuil de consommation à faible risque : 3 questions à poser

1 AU COURS D'UNE SEMAINE TYPIQUE, VOUS ARRIVE-T-IL DE PRENDRE PLUS DE :

FEMMES : 10 verres par semaine?

HOMMES : 15 verres par semaine?

OUI NON

2 AU COURS D'UNE SEMAINE TYPIQUE, VOUS ARRIVE-T-IL DE CONSOMMER PRESQUE TOUS LES JOURS?
(6 OU 7 JOURS) :

OUI NON

3 VOUS ARRIVE-T-IL DE PRENDRE EN UNE MÊME OCCASION :

FEMMES : 4 verres ou plus?

HOMMES : 5 verres ou plus?

OUI NON

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Si la personne répond positivement à au moins une des questions, elle dépasse le seuil de consommation à faible risque. Elle est donc considérée à risque de développer certains problèmes de santé incluant la dépendance.

Il est recommandé de la référer à un professionnel qui pourra évaluer les risques et l'accompagner dans la gestion de sa consommation (ex. : Alcochoix+).