

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez vous adresser au Centre de renseignements McLaughlin de CAMH :
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273
À Toronto : 416 595-6111

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :
Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.net
Cyberboutique : <http://store.camh.net>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :
Tél. : 416 535-8501, poste 2028 ou 2078
Site Web : www.camh.net

Copyright © 2010 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.



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

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à part entière à l'université de Toronto



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

L'alcool et les problèmes de santé chroniques

Il existe un lien entre la consommation d'alcool et les problèmes de santé chroniques.

Renseignez-vous.

Réduisez vos risques.

Comprendre le lien

On entend souvent parler dans les médias de problèmes liés à la consommation d'alcool, qu'il s'agisse d'un accident résultant de l'alcool au volant ou d'une bagarre à la porte d'un bar.

Les problèmes de santé chroniques, c'est-à-dire les problèmes qui se développent généralement sur une longue période de temps et durent jusqu'à la fin de la vie, suscitent eux aussi beaucoup d'intérêt dans les médias.

Un nombre croissant de recherches démontrent que la consommation d'alcool, même faible, peut accroître le risque de divers problèmes de santé chroniques.

Se renseigner

Il est plus facile de prendre les mesures nécessaires pour rester en bonne santé quand on comprend les effets de divers facteurs sur la santé. On peut ainsi commencer ou continuer à poser des gestes qui sont bons pour notre santé et changer ceux qui présentent un danger pour notre santé.

Voici quelques données à prendre en considération sur le lien entre la consommation d'alcool et les problèmes de santé chroniques.

La consommation d'alcool accroît le risque d'apparition d'un certain nombre de problèmes de santé chroniques, notamment les suivants :

- le cancer du sein, du côlon, du rectum, du foie, de l'œsophage, de la tête et du cou (par exemple, la bouche, le larynx et le pharynx) ;

- les maladies cardiovasculaires comme les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux ;
- les maladies du foie ;
- l'inflammation du pancréas ;
- la dépendance envers l'alcool ;
- les problèmes de santé mentale.

Pour les personnes qui boivent et qui fument, le risque de contracter certains cancers de la tête et du cou est encore plus grand.

Les habitudes de consommation d'alcool peuvent accroître le risque de problèmes de santé chroniques :

- Plus la consommation moyenne d'alcool par semaine est élevée, plus le risque de problèmes de santé chroniques est élevé.
- Plus la consommation d'alcool par occasion est élevée, plus le risque de problèmes de santé chroniques est élevé.
- Boire de l'alcool sans manger accroît le risque de problèmes cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle et la formation de caillots sanguins.

Les problèmes liés à la consommation d'alcool apparaissent plus rapidement chez les femmes que chez les hommes. En général, les femmes sont de plus petite taille que les hommes. Leur corps contient moins d'eau et métabolise l'alcool plus lentement que celui des hommes. Il faut donc plus de temps aux femmes pour éliminer l'alcool de leur organisme. En outre, une plus petite quantité d'alcool leur suffit pour qu'elles en ressentent les effets. Les femmes qui boivent sont plus susceptibles que les hommes d'être atteintes de certains cancers comme ceux de la bouche, du rectum et du sein.

Réduire les risques

La plupart des adultes canadiens qui consomment de l'alcool le font sans conséquences néfastes ni pour eux ni pour les autres.

Si vous buvez de l'alcool, vous pouvez prendre des mesures pour réduire vos risques d'avoir un problème de santé chronique.

1

Suivez les directives ontariennes de consommation d'alcool à faible risque :

- Ne prenez pas plus de deux verres standard par jour.
- Les femmes ne devraient pas prendre plus de neuf verres standard par semaine.
- Les hommes ne devraient pas prendre plus de 14 verres standard par semaine.

Ces directives s'appliquent à la plupart des problèmes de santé chroniques. Toutefois, dans certains cas, le nombre de verres standard prévu dans ces directives est trop élevé. Par exemple, il suffit d'un verre ou deux par jour pour accroître votre risque de contracter certains cancers. La meilleure façon de diminuer ce risque est de réduire votre consommation d'alcool.

2

Familiarisez-vous avec le concept du verre standard (voir le diagramme). Vous pourrez ainsi déterminer votre consommation d'alcool.

3

Prenez note de votre consommation d'alcool - par jour et par semaine.

4

Attendez au moins une heure entre chaque verre.

5

L'alcool pourrait avoir des effets bénéfiques pour le cœur, surtout chez les personnes de plus de 45 ans. Dans la plupart des cas, un verre tous les deux jours suffit pour obtenir ces effets. Toutefois, si vous souhaitez améliorer votre état de santé, il est préférable de manger sainement, de faire de l'exercice et de cesser de fumer plutôt que de commencer à boire ou d'accroître votre consommation d'alcool.

6

Si vous recevez des amis et que vous servez de l'alcool, offrez-leur également des boissons sans alcool et servez de la nourriture.

7

En collaboration avec les membres de votre famille, établissez des règles concernant la consommation d'alcool à la maison, en votre absence et avant de prendre le volant ou de faire fonctionner des machines.

8

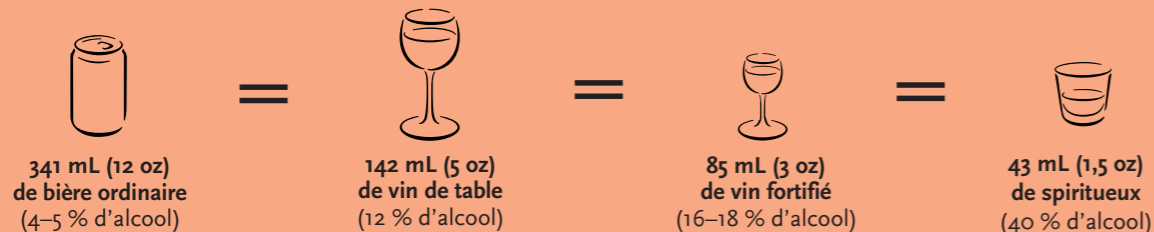
Parlez aux personnes qui vous sont chères du lien qui existe entre la consommation d'alcool et les problèmes de santé chroniques. Les personnes avisées peuvent améliorer leur état de santé et réduire leurs risques.

9

Si vous craignez que votre consommation d'alcool n'ait des effets nocifs sur votre santé, parlez-en à votre médecin.

UN VERRE STANDARD

Un verre standard contient 13,6 grammes d'alcool. Reportez-vous aux images ci-dessous :



Les bières et les coolers à forte teneur en alcool contiennent plus d'alcool qu'un verre standard.

