

# Boire moins, c'est mieux

## Repères canadiens sur l'alcool et la santé

La recherche nous apprend qu'il n'y a pas de quantités ni de sortes d'alcool bonnes pour la santé. Que ce soit du vin, de la bière, du cidre ou un shooter d'alcool fort, ça ne change rien.

Boire de l'alcool, même en petite quantité, entraîne des conséquences pour tout le monde, peu importe l'âge, le sexe, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou encore les habitudes de vie.

C'est pourquoi si vous consommez de l'alcool, boire moins, c'est mieux !

## La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives. Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accumulent.

|                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0 verre par semaine</b><br>Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.                                                                                                                             | Aucun risque                 | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Durant la grossesse,</b><br>c'est zéro alcool                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>1 ou 2 verres standards par semaine</b><br>Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.                                                                                                     | Risque faible                | 1 <br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Un verre standard équivaut à :</b><br><br> <b>Bière</b><br>341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool<br><br><b>ou</b><br> <b>Cooler, cidre, prêt-à-boire</b><br>341 ml (12 oz) de boisson à 5 % d'alcool<br><br><b>ou</b><br> <b>Vin</b><br>142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool<br><br><b>ou</b><br> <b>Spiritueux</b><br>(whisky, vodka, gin, etc.)<br>43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool |
| <b>3 à 6 verres standards par semaine</b><br>Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.                                                                                                       | Risque modéré                | 3   <br>4    <br>5     <br>6                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>7 verres standards ou plus par semaine</b><br>Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.<br><b>Au-delà de 7 verres standards par semaine</b><br>Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent. | Risque de plus en plus élevé | 7      <br>8       <br>+        ++ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## L'alcool et les jeunes

La consommation d'alcool est une importante cause de décès et de problèmes sociaux chez les jeunes.

L'intoxication est associée à :

- un grand risque de blessures
- l'agression et la violence
- la violence dans les fréquentations amoureuses
- la dégradation du rendement scolaire

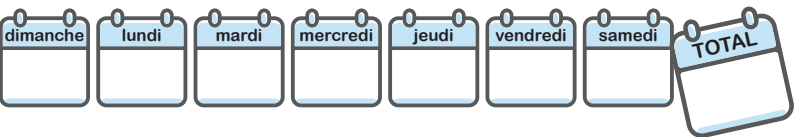
Les jeunes n'ayant pas l'âge légal de boire devraient attendre le plus longtemps possible avant de commencer à boire.

## Et si on buvait moins?

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.

### Voici une bonne façon d'y arriver

Calculez le nombre de verres standards que vous consommez par semaine.



Puis, fixez-vous une cible de consommation par semaine.

**Et, les jours où vous prenez de l'alcool, limitez votre consommation à 2 verres standards.**

## Rajustons le tir

Quelle est votre cible de consommation par semaine?



### Conseils pour boire moins

- Respectez les limites que vous vous fixez.
- Buvez lentement.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Prenez un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez.
- Choisissez des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool.
- Mangez avant ou en même temps que vous consommez de l'alcool.
- Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.

### Bon à savoir

Vous pouvez réduire votre consommation d'alcool petit à petit. Chaque verre en moins compte : toute réduction est bénéfique.