



## BOIRE AVEC MODÉRATION DANS LE TEMPS DES FÊTES

### Enjeu

Lever son verre entre amis dans le temps des Fêtes est une tradition pour de nombreux Canadiens. Il faut toutefois être conscient que boire ou servir trop d'alcool peut causer des problèmes de santé et bien d'autres ennuis.

### Contexte

L'alcool est une drogue, un agent déprimant qui ralentit le système nerveux central. Plus vous buvez d'alcool, plus votre concentration, votre élocution, votre équilibre, votre vision, votre coordination et votre discernement s'en ressentent. Les effets de l'alcool peuvent aussi être augmentés par le stress du temps des Fêtes.

La quantité d'alcool que vous pouvez consommer avant d'en ressentir les effets dépend de nombreux facteurs :

- la quantité d'alcool que vous consommez habituellement;
- la vitesse à laquelle vous buvez;
- votre humeur;
- la force de votre corps;
- la quantité de nourriture que vous avez absorbée;
- vos expériences antérieures avec la consommation d'alcool;
- votre sexe.

Selon la Stratégie canadienne antidrogue, pour la plupart des adultes, une consommation modérée d'alcool correspond à au plus un verre par jour et au plus 7 verres par semaine. Le fait de consommer plus de 4 verres en une occasion ou plus de 14 verres par semaine est considéré comme un risque pour votre santé et votre sécurité.

### Effets à court terme de l'abus d'alcool

Si vous buvez trop en une seule occasion, vous ressentirez les effets suivants :

- somnolence;
- étourdissement;
- manque de coordination;
- incapacité de penser et de juger clairement;
- incapacité d'évaluer les distances et temps de réaction plus long.

### Effets à long terme de l'abus d'alcool

Vous buvez trop si vous présentez l'un de ces symptômes :

- vous devez boire davantage pour ressentir le même effet euphorique;
- vous dépensez de plus en plus pour de l'alcool;
- vous manquez d'appétit et d'entrain, vous souffrez d'insomnie ou vous transpirez abondamment lorsque vous ne buvez pas;
- vous souffrez d'amnésie lorsque vous buvez ou vous ne vous rappelez pas avoir bu;
- vous souffrez de confusion et de pertes de mémoire.

### Les risques pour la santé associés à la consommation abusive d'alcool

L'abus d'alcool à long terme peut causer de nombreux problèmes de santé, notamment :

- maladies du foie;



- maladies du coeur;
- ulcères d'estomac;
- troubles des vaisseaux sanguins;
- dysfonction érectile chez les hommes;
- irrégularités menstruelles chez les femmes;
- certains types de cancer.

Le fait de boire de l'alcool pendant la grossesse, même une quantité raisonnable, peut altérer le fœtus et causer divers problèmes de santé connus sous le nom de troubles du spectre de l'alcoolisation foetale. Des études récentes portent à croire que la consommation d'alcool pendant la grossesse, même en très petites quantités, peut avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau de l'enfant. En somme, il n'y a donc pas de bon moment ou de quantité raisonnable pour ce qui est de boire de l'alcool pendant la grossesse.

Des quelque 3 000 décès causés par des collisions de véhicules automobiles, environ 40 % sont attribuables à l'alcool. L'abus d'alcool peut également causer de sérieux ennuis professionnels, familiaux, financiers et juridiques, ce qui peut nuire à votre santé.

## Réduire les risques

- Limitez votre consommation d'alcool. Attendez au moins une heure entre chaque consommation.
- Mangez avant de boire. Manger après avoir bu ne vous sera d'aucune aide.
- Buvez tour à tour une boisson alcoolisée puis une boisson non alcoolisée tout au long de la soirée afin de réduire la quantité d'alcool que vous consommez.
- Buvez seulement si vous en avez le goût. N'acceptez pas systématiquement les verres qu'on vous offre.
- Ne prenez pas le volant. Prenez un taxi, profitez du transport en commun, marchez ou désignez un conducteur avant le début de la soirée.

Si vous recevez chez vous, vous pouvez assurer votre sécurité et celle de vos invités en suivant ces conseils :

- Limitez votre propre consommation d'alcool, vous serez ainsi plus en mesure de maîtriser la situation.
- Avant la soirée, demandez à une personne fiable de vous seconder si des problèmes surgissent.
- Servez des boissons non alcoolisées, comme du café, du thé, des boissons gazeuses, des boissons aux fruits et des jus, en plus des boissons alcoolisées.
- Préparez et servez les boissons vous-même ou désignez une personne responsable du service au bar. Les invités boivent plus s'ils se servent eux-mêmes.
- Servez à manger, mais évitez les aliments salés, sucrés ou gras, qui donnent soif.
- Cessez de servir de l'alcool au moins une heure avant la fin de la soirée.
- Ne comptez pas sur le café pour dégriser vos invités, cela ne fait que les rendre plus éveillés et non plus sobres.
- Encouragez vos invités à nommer des conducteurs désignés, à laisser leur voiture à la maison, à prendre un taxi, à utiliser le transport en commun ou encore à marcher. Ayez sous la main de l'argent et le numéro d'une compagnie de taxis.
- Prévoyez des couvertures, des sacs de couchage et des oreillers au cas où vous devriez héberger vos invités pour la nuit.
- Ne servez jamais d'alcool à des mineurs.

## Rôle de Santé Canada

Santé Canada gère la Stratégie canadienne antidrogue, laquelle porte aussi sur l'alcool. La Stratégie comporte six objectifs :

- assumer un leadership national;
- réglementer l'accès aux substances contrôlées et prévenir leur détournement à des fins illégales;

- gérer des programmes visant à réduire et à prévenir les méfaits associés aux substances contrôlées;
- informer les Canadiens et les Canadiennes pour les aider à prendre des décisions éclairées sur la santé et les habitudes de vie;
- collaborer avec les provinces et les territoires pour faciliter l'accès aux services de traitement et de réadaptation;
- fournir des services d'analyse de drogues et des documents à l'appui du système de justice pénale.

## Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur les problèmes associés à l'abus d'alcool, consultez les sites suivants :

- Santé Canada - Abus d'alcool et de drogue  
[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/alcohol.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html)
- Réseau canadien de la santé  
[www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)
- Fondation canadienne du foie - L'alcool et le foie  
<http://www.liver.ca/francais/yourliver/alcohol.html>
- Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies  
<http://www.ccsa.ca/indexF.asp?menu=Topics&ID=3>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (rechercher « alcool »)  
<http://www.camh.net/fr/index.html>

Pour des articles complémentaires, consultez le site Web de consultez le site Web de Votre santé et vous, à :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/index.html>