STANDARD D'UNE CONSOMMATION À FAIBLE RISQUE

1 CONSOMMATION / VERRE STANDARD

Bière	341 ml / 12 oz	5% alc./vol.
Vin	142 ml / 5 oz	12 % alc./vol.
Vin fortifié	85 ml / 3 oz	20 % alc./vol.
Spiritueux	53 ml / 1,5 oz	40 % alc./vol.
Cidre	142 ml / 5 oz	6 % alc./vol.

DIRECTIVE CANADIENNE DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE

Ces recommandations sont émises pour la population générale âgée de 15 ans et plus. Cependant, ces recommandations ne s'appliquent pas pour certaines populations où les risques associés à la consommation sont plus importants et considérables. Voici ces recommandations :

- ☐ Limite à considérer pour votre consommation
  - ✓ Femmes : maximum de 2 verres par jour et 10 par semaine
  - ✓ Hommes : maximum de 3 verres par jour et 15 par semaine
  - ✓ Prévoir des jours sans alcool chaque semaine
- ☐ Lors d'une occasion spéciale, vous devez également limiter votre consommation
  - ✓ Femmes : maximum de 3 consommations
  - ✓ Hommes : maximum de 4 consommations
- ☐ Contexte où la tolérance ZÉRO est recommandée
  - ✓ Utilisez un véhicule, une machine ou un outil
  - ✓ Prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool
  - ✓ Faites une activité physique dangereuse
  - ✓ Vivez avec une maladie physique ou mentale
  - ✓ Avez une dépendance à l'alcool
  - ✓ Êtes enceinte ou prévoyez le devenir
  - ✓ Êtes responsable de la sécurité d'autres personnes
  - ✓ Devez prendre d'importantes décisions

Quelques conseils pratiques selon Éduc Alcool*

- ☐ Fixez-vous des limites et respectez-les.
- ☐ Buvez lentement. Ne prenez pas plus de 2 verres par période de 3 heures.
- ☐ Buvez en alternance des consommations alcooliques et des boissons non alcooliques.
- ☐ Mangez avant et pendant que vous buvez.
- ☐ Planifiez de boire dans un environnement sécuritaire.
- ☐ Ayez une bonne connaissance des lois qui régissent la consommation d'alcool.

* ÉDUC ALCOOL. (2007) *Alcool et Santé. Les niveaux de consommation d'alcool à faible risque 2.3.4.0., 9 p.*

CONSOMMATION DES AUTRES DROGUES

En raison de la difficulté à établir des indications claires selon les données probantes sur ce que pourrait être une consommation sécuritaire réduisant les risques pour la santé des individus, les directives canadiennes recommandent l'abstinence de toute consommation des autres drogues dans ces circonstances.

RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Jusqu'ici, les différentes études n'ont pas établi de normes permettant d'identifier ce que pourrait être une consommation à faible risque dans le contexte où un individu est affecté et/ou traité pour une problématique en santé mentale. Tout le monde réagit différemment à une substance donnée (alcool, drogues, café, etc.), particulièrement les personnes ayant des problèmes de santé. Il n'est donc pas possible de déterminer ce que serait une consommation sécuritaire en fonction de ces conditions de santé. Considérant que les risques pour la santé sont plus considérables que pour la population générale, il est recommandé d'éviter de consommer lorsque vous êtes affectés d'une problématique en santé mentale. Voici les impacts et les risques associés à la consommation de ces substances :

IMPACT SUR LE TROUBLE

La consommation (alcool, drogues, café, etc.) peut aggraver les symptômes et rendre votre trouble plus difficile à traiter.

IMPACT SUR LE TRAITEMENT

Le traitement peut être moins efficace dans certains cas.

IMPACT SUR L'ÉTAT DE SANTÉ

L'interaction avec le traitement peut engendrer des risques au niveau de la santé physique.

À noter qu'il est important de vous renseigner auprès d'un professionnel de la santé sur les interactions possibles entre votre médicament et vos habitudes de consommation (alcool, drogues, café, etc.).

Référence bibliographique

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

Gouvernement du Québec. (c2019). *Limiter les risques de la consommation d'alcool sur la santé et la sécurité.* Repéré à Québec, Canada: Direction des communications du Gouvernement du Québec. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/limiter-les-risques-de-la-consommation-d-alcool/

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre