

# L'ALCOOL ET VOTRE SANTÉ

INFORMATION À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES, DES FAMILLES  
ET DES SOIGNANTS



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR SAVOIR :

- Le seuil de consommation d'alcool.
- Les signes d'alcoolisme.
- Les stratégies visant à réduire la consommation d'alcool.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

Au Canada, environ 80 % des adultes consomment de l'alcool. Pour bon nombre de personnes, « prendre un verre » fait partie de la vie sociale. L'alcool est tout d'abord un stimulant cérébral avant de se révéler un agent dépressif, raison pour laquelle, pour de nombreuses personnes, la consommation d'une bière, d'un verre de vin ou d'un cocktail est un agréable complément à un repas ou à une réunion, créant un sentiment de relaxation et intensifiant les réponses sociales et émotionnelles.

Pour certaines personnes, l'alcool peut devenir une dépendance.

Lorsque l'on consomme de grandes quantités d'alcool, son effet dépressif se fait sentir. Une consommation incontrôlée peut nuire non seulement à votre santé, mais aussi à votre vie privée, sociale et parfois professionnelle. Même lorsqu'il ne s'agit pas d'une dépendance, le consommateur peut devenir alcoolique.



De plus, pour les buveurs occasionnels comme pour les alcooliques, la consommation d'alcool peut provoquer ou contribuer à toute une série de maladies, dont le cancer, les maladies cardiaques, le diabète et d'autres affections chroniques. Et pour certains, elle est fatale, puisqu'elle est responsable de près de 2 % des décès au Canada.



## QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL?

La consommation d'alcool présente des risques pour la santé et l'espérance de vie. En Ontario, plus de 20 % des adultes risquent de subir les effets négatifs à long terme de l'alcool.









# QUELLE QUANTITÉ EST DE TROP?

La quantité d'alcool sans danger dépend du poids corporel, de la taille, de l'âge et du sexe de la personne. Les femmes absorbent plus d'alcool que les hommes, raison pour laquelle leur risque de lésions hépatiques dues à l'alcool est plus élevé.



Les femmes âgées dont le foie est en bonne santé ne devraient pas boire plus d'une boisson alcoolisée par jour (ou cinq boissons en une semaine). Les hommes âgés dont le foie est en bonne santé ne devraient pas boire plus d'une ou deux boissons alcoolisées par jour (ou 7 boissons en une semaine). La consommation de deux à trois boissons alcoolisées par jour et l'hyperlcoolisation rapide peuvent nuire à votre foie. On parle d'hyperlcoolisation rapide lorsque l'on boit plus de cinq verres en une seule fois. Si vous souffrez déjà d'une maladie du foie, vous devez arrêter de boire de l'alcool.

## Consommation recommandée de boissons alcoolisées en une semaine

Types d'alcool	Femmes	Hommes
<b>BIÈRE</b> 12 onces (341 ml) de bière (petite canette de bière)	 5 canettes par semaine	 7 canettes par semaine
<b>VIN</b> 5 onces (142 ml) de vin	 5 verres par semaine	 7 verres par semaine
<b>SPIRITUEUX</b> 1½ once (43 ml) de spiritueux ou d'alcool fort (gin, rhum, whisky, autres)	  5 verres par semaine	  7 verres par semaine

# QUE CONTIENT UNE BOISSON?

---

L'un des problèmes que pose le calcul de votre niveau de consommation d'alcool est lié à la mesure. Le vin, la bière, les spiritueux et le cidre contiennent différents pourcentages d'alcool – plus le pourcentage est élevé, plus il y a d'alcool. Il faut une heure à l'organisme pour digérer 10 ml d'alcool. Rien ne peut accélérer ce processus. Le type de boisson alcoolisée ainsi que votre taille et votre poids sont des facteurs qui déterminent les limites quotidiennes.

En général, une boisson est :



12 onces (330 ml)  
de bière  
(petite canette de bière)



5 onces (142 ml) de  
vin



1,5 once (43 ml) de  
spiritueux ou d'alcool fort  
(gin, rhum, whisky, autres)

## BIÈRE

La taille standard d'une canette de bière en Amérique du Nord est de 12 onces (330 ml), et au Canada, la teneur en alcool de la bière varie de 4 % à 6 %.



## VIN

La portion standard d'un vin dans un restaurant est un verre de 5 onces (142 ml), et au Canada, la teneur en alcool du vin est de 12 % en moyenne.



## SPIRITUEUX

De nombreux spiritueux contiennent jusqu'à 40 % d'alcool. Une mesure standard est de 1,5 once (43 ml).



## DANS QUELLE MESURE L'ALCOOL A-T-IL UN IMPACT SUR VOTRE SANTÉ?

---

La consommation excessive d'alcool est associée à de nombreux problèmes de santé chroniques, notamment le cancer. Si l'alcool présente de nombreux risques pour la santé, il ne présente aucun avantage pour votre santé. Cela va à l'encontre de l'idée reçue selon laquelle le vin rouge, par exemple, est bénéfique pour la santé cardiaque.



C'est la quantité d'alcool que vous consommez qui est importante, pas le type d'alcool que vous consommez. Parmi les effets et les risques particuliers de l'abus d'alcool sur la santé, nous pouvons citer les suivants :



- L'hypertension artérielle, qui augmente le risque d'insuffisance cardiaque, de lésions rénales, de lésions cérébrales et d'un accident vasculaire cérébral
- La dépression
- Les lésions hépatiques
- L'anémie
- Les lésions nerveuses
- Le cerveau humide, qui est une forme grave de lésion cérébrale entraînant un manque de coordination musculaire, d'importants problèmes de mémoire, des hallucinations et des troubles de la vision
- Plusieurs types de cancer



## DANS QUELLE MESURE L'ALCOOL A-T-IL UN IMPACT SUR L'ESPÉRANCE DE VIE?

---

La consommation d'alcool en général, et la consommation excessive en particulier, réduit l'espérance de vie. L'alcoolisme grave peut vous faire perdre 10 à 12 ans de vie.

## DANS QUELLE MESURE LA CONSOMMATION D'ALCOOL A-T-ELLE UNE INCIDENCE SUR LES MÉDICAMENTS?

---

Il est dangereux de boire de l'alcool en même temps que des médicaments sur ordonnance ou en vente libre, tels que :

- Les antibiotiques
- Les anticoagulants
- Les antidépresseurs
- Les sédatifs
- Les analgésiques
- Les relaxants musculaires



## QU'EST-CE QUE L'ALCOOLISME?

---

L'alcoolisme, ou trouble lié à la consommation d'alcool (TCA), est la consommation incontrôlée de boissons alcoolisées au point de nuire à la santé et à la vie sociale d'une personne. On entend souvent parler d'alcoolique, qui désigne une personne qui n'est pas nécessairement dépendante de l'alcool, mais qui peut avoir des problèmes de santé ou des conflits dans sa vie sociale ou professionnelle en raison d'une consommation régulière ou excessive d'alcool. Il est parfois difficile de faire la distinction entre alcoolisme et trouble lié à la consommation d'alcool.

## À QUOI PEUT RESSEMBLER L'ALCOOLISME?

---

Poser des questions sur votre consommation d'alcool peut vous aider à réfléchir au rôle que joue l'alcool dans votre vie. Posez-vous les questions suivantes :

Poser des questions sur votre consommation d'alcool peut vous aider à réfléchir au rôle que joue l'alcool dans votre vie. Posez-vous les questions suivantes :

1. Vous arrive-t-il de boire seul(e)?
2. Pouvez-vous arrêter de boire une fois que vous avez commencé?
3. Pensez-vous avoir un problème avec l'alcool?
4. Vous soignez-vous avec de l'alcool pour résoudre des problèmes de votre vie?
5. Préférez-vous passer du temps avec des amis ou des collègues de travail qui consomment de l'alcool?
6. La consommation d'alcool vous a-t-elle déjà fait manquer des événements professionnels ou sociaux?

Voici quelques symptômes d'une consommation d'alcool plus grave :

- Transpiration excessive
- Sautes d'humeur ou dépression
- Perte de mémoire après avoir bu
- Dysfonctionnement de l'érection
- Insomnie
- Hallucinations



Si vous répondez par l'affirmative à certaines des questions ci-dessus ou si vous présentez l'un des symptômes susmentionnés, vous avez peut-être intérêt à vous pencher sur votre rapport à l'alcool.

# QUELS SONT LES CONSEILS À SUIVRE POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ALCOOL?

---

Si vous voulez réduire votre consommation d'alcool, utilisez quelques-unes de ces stratégies :



- Fixez le nombre de boissons que vous souhaitez consommer par semaine et comptez vos consommations tout au long de la semaine. Dites à un ami ou à un membre de votre famille quel est votre objectif.
- Mesurez vos boissons pour vous assurer que vous avez toujours une boisson standard.
- Espacez les boissons en buvant des sodas ou des boissons gazeuses, de l'eau ou une autre boisson.
- Évitez les « déclencheurs », c'est-à-dire les circonstances dans lesquelles vous pensez que vous buvez trop. Par exemple, rencontrez des amis dans un café plutôt que dans un bar.
- Pratiquez des activités autres que la boisson pour vous détendre.
- Mangez. Ne comptez pas sur l'alcool pour absorber vos calories.
- Fixez des jours, des semaines, des mois ou des années sans alcool.
- Apprenez des recettes de « cocktail sans alcool ».
- Recherchez de la bière ou du vin à faible teneur en alcool.



Voici quelques façons de faire savoir aux autres que vous essayez de réduire votre consommation :



1. J'ai été désigné comme conducteur
2. Merci, je n'en ai pas envie pour le moment
3. J'ai eu ma dose
4. Je travaille plus tard
5. Je me lève tôt



# OÙ PUIS-JE TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

---

Fournit des ressources et des outils sur la consommation de substances, la toxicomanie et la santé mentale.



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

## COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES

---

L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des informations et des services aux personnes qui sont aux prises avec un problème de santé mentale et qui bénéficieraient d'un soutien.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 poste 223

## CONNEXONTARIO

---

ConnexOntario fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé aux personnes ayant des problèmes d'alcool et de drogues, de maladie mentale et/ou de jeu de hasard. Les services d'information et d'orientation sont disponibles 24 heures sur 24.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)



1-866-531-2600

## PROGRAMME DE SENSIBILISATION COMMUNAUTAIRE EN MATIÈRE DE TOXICOMANIE (COMMUNITY OUTREACH PROGRAM IN ADDICTIONS, COPA)

---

Le programme COPA aide les personnes âgées qui luttent contre des dépendances ayant un impact sur leur vie quotidienne. Les services comprennent : le traitement de proximité, la visite des clients à leur domicile, la réduction des risques, etc.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416-248-2050

## CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

---

Propose des services de suivi-conseil aux personnes aux prises avec des problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie, et constitue une source d'information sur les dépendances, les stratégies de gestion et d'autres ressources.



[www.camh.ca](http://www.camh.ca)



1-800-463-2338

# RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Vivre plus longtemps, vivre bien – Votre guide pour vieillir en bonne santé

## **D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :**

- Planification anticipée des soins : Comment entamer une conversation
- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Conseils d'ordre général pour gérer les problèmes de mémoire
- Améliorer la nutrition chez les personnes âgées
- Améliorer l'incontinence urinaire
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Gestion de la constipation
- Gestion des troubles cognitifs légers, de la maladie d'Alzheimer et autres démences
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion du sommeil chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge le délire
- Reconnaître et prendre en charge la dépression
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées
- Subrogés et procurations
- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

## **D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :**

- Options de transport communautaire
- Services d'évaluation de la conduite automobile
- Maltraitance des personnes âgées
- Financement des aides à la mobilité par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
- Options de logement pour les personnes âgées
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Repas à domicile

Visitez le site [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires destinées aux personnes âgées, aux familles et aux soignants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne sauraient remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Veuillez consulter votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils sur un problème de santé en particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour un usage personnel non commercial uniquement.

**Nous tenons à remercier les organismes suivants pour leur soutien à notre initiative « Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé » :**



**La Fondation  
Ben et Hilda  
Katz**



La Fondation Mon Sheong et la Fondation Ben et Hilda Katz ont généreusement financé l'impression et la traduction de nos Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.