

Communiqué de Presse

Présentation des Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Le 5 décembre 2023 – Pour publication immédiate

Avec l'appui de Santé Canada, le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a actualisé les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, ce qui a donné lieu à la création des *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*. Le comité directeur de la Stratégie contre les drogues et l'alcool du Timiskaming (SDAT) et les Services de santé du Timiskaming (SST) veulent sensibiliser la population aux nouveaux repères afin de réduire les méfaits associés à la consommation d'alcool.

Les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, qui remplacent les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, renferment de nouveaux renseignements sur les risques associés à la consommation d'alcool :

- 0 verre par semaine — Offre de nombreux avantages, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.
- 2 verres standards ou moins par semaine — Faible risque : permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.
- 3 à 6 verres standards par semaine — Risque modéré : Augmente votre risque d'avoir plusieurs cancers, comme **le cancer du sein ou du côlon**.
- 7 verres standards ou plus par semaine — Risque élevé : en plus du risque d'avoir certains cancers, augmente radicalement votre risque d'avoir **une maladie du cœur ou un AVC**.

Selon Santé publique Ontario, **27,9 %** des résidents de la région des Services de santé du Timiskaming ont déclaré consommer trois verres standards ou plus par semaine. Autrement dit, près d'un tiers de la population appartient à la catégorie **RISQUE MODÉRÉ** selon les nouveaux repères. Il est aussi important de souligner que **17,3 %** des résidents de cette région, comparativement à 16 % des résidents de l'ensemble de l'Ontario, ont déclaré consommer de l'alcool de façon excessive lors d'une même occasion une fois par mois (Santé publique Ontario, 2023).

« Il peut suffire de trois verres standards par semaine pour causer des méfaits associés à l'alcool, explique le Dr Glenn Corneil, médecin hygiéniste intérimaire des Services de santé du Timiskaming. Les nouveaux repères le montrent clairement : peu importe la quantité d'alcool que vous consommez actuellement, moins vous en consommez, mieux c'est. »

L'équipe des SST et le comité directeur de la SDAT tiennent à rappeler ce qui suit à la population :

- Chaque verre standard de plus augmente le risque de conséquences liées à l'alcool.
- La consommation de plus de deux verres standards lors d'une même occasion augmente le risque de se causer du tort ou de causer du tort aux autres, y compris de causer des blessures et de commettre des actes de violence.
- Les jeunes qui n'ont pas l'âge légal pour boire devraient attendre le plus longtemps possible avant de commencer à consommer de l'alcool.
- Si vous êtes enceinte ou essayez de tomber enceinte, sachez qu'il n'y a aucune quantité d'alcool qui est sans risque.
- Lors de l'allaitement, ne pas boire d'alcool est plus sécuritaire. Si vous choisissez de boire pendant l'allaitement, visitez cette ressource pour apprendre comment réduire votre risque :
<https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2016/01/A28-F.pdf>

La SDAT est une collaboration intersectorielle dirigée par les SST qui a pour but de réduire dans le district les méfaits attribuables à la consommation de substances. Pour en savoir plus long sur les services locaux, comme les services de counseling, les groupes offrant la méthode des 12 étapes, les services de réduction des méfaits, le soutien par les pairs et les services sociaux, jetez un coup d'œil à la section du site Web de la SDAT réservée aux ressources : <https://tdas.ca/fr/resources/>.

Pour obtenir d'autres renseignements sur les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, allez au <https://drinklesslivemore.ca/fr/>.

Public Health Ontario (2023). Alcohol use snapshot PHU/LHIN 92015 to 2020). Accessed from <https://www.publichealthontario.ca/en/Data-and-Analysis/Substance-Use/Alcohol-Use>

-30-

Personne-ressource pour les médias

Shujian Liu

Coordonnateur, Stratégie contre les drogues et l'alcool du Timiskaming

705 647-4305, poste 2228

lius@timiskaminghu.com