



Vous vous posez des questions à propos de l'alcool?

Nous avons recueilli les questions les plus fréquentes et y apportons des réponses!

Est-ce préférable de boire moins? Les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) définissent un continuum de risque.

- Le risque est faible pour les personnes qui consomment deux verres standards ou moins par semaine. Mais ce n'est pas parce que le risque est faible qu'il n'existe pas.
- Pour les personnes qui consomment entre trois et six verres standards par semaine, le risque est modéré.
- Le fait de consommer sept verres standards ou davantage par semaine augmente considérablement le risque.
- Le choix le plus sécuritaire est de vous abstenir complètement de consommer de l'alcool dès que vous avez décidé de devenir enceinte et pendant votre grossesse. L'alcool traverse la barrière placentaire. L'alcool peut nuire aux tissus en croissance rapide du bébé en tuant des cellules ou en ralentissant leur croissance.

Bref, la réponse est oui! Mieux vaut boire moins. Le fait de réduire votre consommation d'alcool, même en petites quantités, comporte des avantages!

L'alcool augmente les risques pour la santé, notamment le cancer et les maladies du cœur. Il peut aussi vous inciter davantage à la violence et accroître la possibilité que vous vous blessiez. Plus vous buvez, plus le risque est grand.

Qu'est-ce qu'une boisson standard? Une boisson standard consiste en :

- une bouteille de 341 ml (12 oz) de bière, de cidre ou de panaché à 5% d'alcool.
- un verre de 43 ml (1,5 oz) de liqueur forte à 40 % d'alcool (vodka, rhum, whiskey, gin, etc.).
- un verre de 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool.

Ce n'est donc pas uniquement une question de taille; vous devez aussi connaître la teneur en alcool!

Qu'est-ce qu'on entend par excès occasionnels d'alcool et pourquoi y être au courant?

Les [excès occasionnels d'alcool](#) consistent à consommer cinq verres ou plus pour un homme et quatre verres ou plus pour une femme. Cela pourrait entraîner une surdose

d'alcool ou une intoxication alcoolique. Apprenez-en plus sur l'intoxication alcoolique en suivant le cours [Fêter plus sûrement](#).

Y a-t-il des conseils recommandés? Bien sûr! Essayez ceux-ci :

- ✓ [Mesurez la quantité d'alcool](#) que vous consommez. Vérifiez le pourcentage d'alcool sur les étiquettes des bouteilles de bière, de cidre, de panaché et de vin.
- ✓ Modérez votre consommation. Commencez et allez-y lentement. Buvez un verre d'eau après chaque consommation d'alcool. Comme les effets de l'alcool peuvent se faire sentir pendant deux heures, c'est important de freiner votre cadence!
- ✓ Mangez quelque chose avant de consommer de l'alcool ou d'autres substances.
- ✓ Fixez-vous une limite avant de commencer à boire et n'y dérogez pas.
- ✓ Tenez-vous à une substance à la fois. Si vous mettez de l'alcool dans votre boisson, n'ajoutez pas la caféine des boissons énergisantes ou des sodas infusés au cannabis. La caféine mélangée à l'alcool peut masquer l'effet sédatif de l'alcool et amener les gens à penser qu'ils sont moins intoxiqués qu'en réalité.
- ✓ Ne laissez pas votre consommation sans surveillance et évitez de la partager avec d'autres. Essayez, si possible, de couvrir votre consommation. Il y a moins de risque qu'on y ajoute quelque chose.
- ✓ Soyez au courant des [signes et symptômes de l'intoxication alcoolique](#). Il s'agit d'une urgence médicale. Appelez le 911 ou demandez une aide médicale d'urgence si la personne :
 - a la peau bleuâtre ou grise, froide et moite
 - vomit sans reprendre conscience
 - ne se réveille pas si on la pince (ce qui signifie que la personne est inconsciente)
 - respire lentement
 - perd le contrôle de sa vessie ou de ses intestins
- ✓ Suivez les [conseils pour fêter plus sûrement](#) afin de réduire les risques et le cours [Fêter plus sûrement](#).

Vous vous interrogez sur votre rapport à l'alcool? Les ressources suivantes peuvent vous apporter un soutien :

- [AccèsSMT.ca](#) s'adresse aux personnes âgées de 16 ans et plus. Il s'agit d'un guichet unique qui facilite l'accès au réseau de la santé dans l'est de l'Ontario pour les problèmes de santé mentale et de dépendance.
- [1appelclick.ca](#) est un moyen simple d'aider les enfants et les jeunes, de la naissance à 21 ans, à avoir accès aux bons soins pour traiter les problèmes de santé mentale et de dépendance au bon moment.

- Les réunions de groupes de pairs [CAPSA](#) offrent un environnement sécuritaire aux personnes qui cherchent à obtenir de l'aide, sans stigmatisation ni discrimination, en ce qui concerne leur rapport aux substances. [Toutes Personnes, Toutes Voies \(TPTV\)](#) estime que vous trouverez les réponses ainsi que la meilleure voie pour vous et vos objectifs de mieux-être.
- [Families for Addiction Recovery](#) (FAR) offre trois services gratuits de [soutien par les pairs](#) destinés aux aidants de personnes de tous âges aux prises avec des problèmes de consommation de substances.

Pour en savoir plus sur les ressources, les programmes et le traitement dans le contexte de la santé mentale et de la santé liée à l'utilisation de substances, veuillez visiter la page Web [Services et ressources en santé mentale, en traitement des dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances](#).