CCSA · CCLAT

Canadian Centre on Substance Abuse
... Working to reduce alcohol- and drug-related harms

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
... œuvrer à la réduction des méfaits liés à l'alcool et aux drogues

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

Paula Robeson, IA, M.Sc.Inf.
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Au nom du
Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool

Causerie près du feu du réseau CHNET-Works
22 juin 2012

www.cclat.ca

CCSA · CCLAT

Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Un enjeu national

Tous les Canadiens devraient vivre dans une société saine exempte des méfaits de l'alcool et des drogues

1988 – Création du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

2

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Au sujet du CCLAT

- Organisation caritative
- À but non lucratif, conseil d'administration bénévole
- 50 employés
- Rôle national et international

3

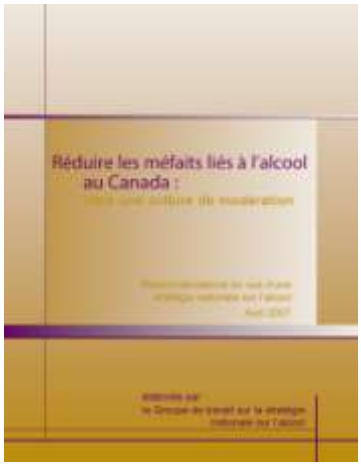
CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Nos 8 priorités

4

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Stratégie nationale sur l'alcool



CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Source	Limites - Hommes	Limites - Femmes
aLPHa, CAMH, ASPO (1997)	2 par jour 14 par semaine	2 par jour 9 par semaine
CARBC (2007)	4 par jour 20 par semaine	3 par jour 10 par semaine
CMFC (1994)	4 par jour 12 par semaine	3 par jour 12 par semaine
Éduc'alcool (2007)	5 par occasion 14 par semaine	4 par occasion 9 par semaine
Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada (2011)	3 par jour 15 par semaine	2 par jour 10 par semaine

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool

- Association des brasseurs du Canada
- Association canadienne des chefs de police
- Association canadienne des régies d'alcool
- Association des distillateurs canadiens
- Association canadienne de santé publique
- Association des vignerons du Canada
- Agence de la santé publique du Canada
- Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies*
- Centre de recherche en toxicomanie de la C.-B.
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Collège des médecins de famille du Canada
- Comité de liaison FTP sur la consommation problématique de substances
- Conseil des médecins hygiénistes en chef
- Éduc'alcool
- Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances
- Inuit Tapiriit Kanatami
- Louise Nadeau, Ph.D.
- Ministère de la Justice du Yukon
- Ministère de la Santé de la C.-B.
- Ministère de la Santé et des Affaires sociales du Yukon
- Ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse*
- Mothers Against Drunk Driving*
- Santé et Bien-être Alberta
- Services de santé de l'Alberta

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Orientation factuelle – experts-conseils

Groupe consultatif d'experts

- Présidé par le Dr Peter Butt (Collège des médecins de famille du Canada)
- Chercheurs
  - de chaque organisme canadien qui avait émis des directives dans le passé
  - du CCLAT
- Aucun membre de l'industrie des boissons alcoolisées
- Première réunion en juin 2009

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Orientation factuelle – analyse documentaire

- Recherche dans de nombreux répertoires bibliographiques pour
  - examens systématiques et méta-analyses sur le rôle de l'alcool dans les maladies et les blessures (17)
  - Études en salles d'urgence portant sur le risque « aigu » ou à court terme de blessures dans les 6 heures suivant la consommation d'alcool
- Évaluation critique des examens et études
- Risque relatif préférable au risque absolu
- Études sur la mortalité toutes causes confondues utilisées pour trouver un équilibre entre les risques et les bienfaits
- Examen par les pairs : externe et Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool

9

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Critères d'une consommation à « faible risque »

- L'analyse du risque est compliquée en raison du degré de complexité du risque et de la présence de bienfaits pour la santé
- Les nouvelles directives nationales fixent un niveau de consommation quotidienne où le risque net de décès prématuré est identique à celui d'une personne n'ayant jamais bu
- C'est à ce niveau que les risques et bienfaits potentiels pour la santé s'annulent mutuellement

10

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

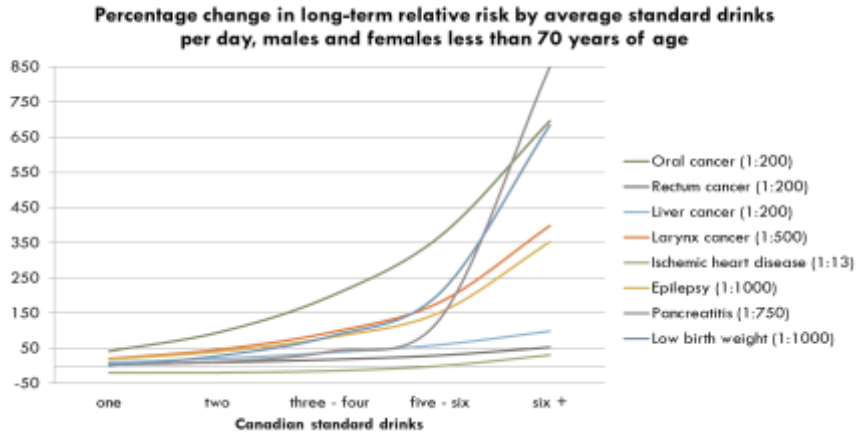
Résultats : %△risque de décès prématuré (hommes et femmes)

Risque nul ou réduit: 0 % | -1 à -24 % | -25 % à -50 %
Risque accru: Jusqu'à +49 % | +50 à 99 % | +100 à 199 % | Plus de +200 %

Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès, 2002-2005	Pourcentage d'augmentation ou de baisse du risque				
		1 verre	2 verres	3 à 4 verres	5 à 6 verres	+ de 6 verres
Tuberculose	1 sur 2500	0	0	+194	+194	+194
Cancer de la cavité buccale et du pharynx	1 sur 200	+42	+96	+197	+368	+697
Cancer oral de l'œsophage	1 sur 150	+20	+43	+87	+164	+367
Cancer du colon	1 sur 40	+3	+5	+9	+15	+26
Cancer du rectum	1 sur 200	+5	+10	+18	+30	+53
Cancer du foie	1 sur 200	+10	+21	+38	+60	+99
Cancer du larynx	1 sur 500	+21	+47	+95	+181	+399
Cardiopathie ischémique	1 sur 13	-19	-19	-14	0	+31
Épilepsie	1 sur 1000	+19	+41	+81	+152	+353
Dysrythmie	1 sur 250	+8	+17	+32	+54	+102
Pancréatite	1 sur 750	+3	+12	+41	+133	+851
Faible poids de naissance	1 sur 1000	0	+29	+84	+207	+685

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Résultats : % changement dans le risque relatif à long terme



Di Castelnuovo, Costanzo, Bagnardi, Donati, Iacoviello et de Gaetano. *Archives of Internal Medicine*, vol. 166, 2006, p. 2437-2445.

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Résultats : %△ risque de décès prématuré (hommes)

Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès, 2002-2005	Pourcentage d'augmentation ou de baisse du risque				
		1 verre	2 verres	3 à 4 verres	5 à 6 verres	+ de 6 verres
Attaque d'apoplexie hémorragique (morbidité)	1 sur 45	+11	+23	+44	+78	[illegible]
Attaque d'apoplexie hémorragique (mortalité)	1 sur 30	+10	+21	+39	+68	[illegible]
Accident ischémique cérébral (morbidité)	-	-13	0	0	+25	+63
Accident ischémique cérébral (mortalité)	1 sur 80	-13	0	+8	+29	+70
Diabète sucré	1 sur 30	-12	0	0	0	+72
Hypertension artérielle	1 sur 150	+13	+28	+54	+97	[illegible]
Cirrhose du foie (morbidité)	-	0*	0*	+33	[illegible]	+242
Cirrhose du foie (mortalité)	1 sur 90	+26	+59	[illegible]	+254	[illegible]

Rehm, Kehoe, Taylor et Patra. *Evidence base for the development of Canadian Drinking Guidelines*, 2009.
Rehm et coll., 2003, 2006 et 2010.

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Résultats : %△ risque de décès prématuré (femmes)

Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès, 2002-2005*	Pourcentage d'augmentation ou de baisse du risque				
		1 verre	2 verres	3 à 4 verres	5 à 6 verres	+ de 6 verres
Cancer du sein		+13	+27	+52	+93	[illegible]
Attaque d'apoplexie hémorragique (morbidité)	-	-19	0	0	+78	[illegible]
Attaque d'apoplexie hémorragique (mortalité)	1 sur 20	+22	+49	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Accident ischémique cérébral (morbidité)	-	-18	-13	0	+31	[illegible]
Accident ischémique cérébral (mortalité)	1 sur 65	-34	-25	0	+86	[illegible]
Diabète sucré	1 sur 30	-36	-40	0	[illegible]	+1560
Hypertension artérielle	1 sur 85	0	+48	[illegible]	+417	+1414
Cirrhose du foie (morbidité)*	-	+21	[illegible]	[illegible]	[illegible]	+300
Cirrhose du foie (mortalité)	1 sur 160	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Rehm, Kehoe, Taylor et Patra. *Evidence base for the development of Canadian Drinking Guidelines*, 2009.
Rehm et coll., 2003, 2006 et 2010.

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Vos limites

Diminuez les risques à long terme pour votre santé en respectant les limites suivantes :

- Femmes
  - 10 verres par semaine
  - 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine
- Hommes
  - 15 verres par semaine
  - 3 verres par jour, la plupart des jours de la semaine

Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas développer une habitude

Il s'agit ici de limites, et NON d'objectifs!

Si votre consommation n'atteint pas ces limites, ne l'augmentez pas.

Le contexte est essentiel.

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Un verre correspond à…

Occasions spéciales

Diminuez vos risques de blessures et de méfaits en ne buvant pas plus, en une même occasion, de

- 3 verres pour les femmes
- 4 verres pour les hommes

Prévoyez boire dans un milieu sûr et respectez la limite hebdomadaires décrite dans *Vos limites.*

Il s'agit ici de limites, et NON d'objectifs!
Si votre consommation n'atteint pas ces limites, ne l'augmentez pas.
Le contexte est essentiel.

Limite zéro

Évitez de boire lorsque vous :

- 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

Enceinte? Vaut mieux s'abstenir

Si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir, ou avant d'allaiter, le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool

Retarder l'usage

- L'alcool peut nuire au développement du cerveau et du corps
- Les adolescents devraient parler de l'alcool avec leurs parents
- Les adolescents qui boivent devraient prendre au maximum un verre ou deux par occasion, une ou deux fois par semaine
- De la fin de l'adolescence à 24 ans, les jeunes ne devraient jamais dépasser les limites décrites dans *Vos limites*

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Conseils

- Fixez-vous des limites et respectez-les
- Buvez lentement. Ne prenez jamais plus de 2 verres par période de 3 heures
- Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée
- Mangez avant et pendant que vous buvez
- Tenez toujours compte de votre âge, de votre poids et de vos problèmes de santé qui peuvent justifier la réduction des limites suggérées
- Ne commencez pas à boire et n'augmentez pas votre consommation en raison des bienfaits de l'alcool pour la santé

Le contexte est essentiel.

Les bienfaits pour la santé sont optimaux à 1 verre par jour ou moins.

Réduisez votre consommation si vous avez une faible tolérance à l'alcool en raison de votre âge, de votre état de santé ou de votre poids.

21

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Supporteurs officiels

- Association canadienne de santé publique
- Association canadienne des chefs de police
- Association des agences locales de santé publique
- Association des brasseurs du Canada
- Association des distillateurs canadiens
- Association des vignerons du Canada
- Association médicale canadienne
- Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
- Centre de recherche en toxicomanie de la Colombie-Britannique
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Collège des médecins de famille du Canada
- Conseil des médecins hygiénistes en chef
- Éduc'alcool
- MADD Canada
- Ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse
- Société canadienne de pédiatrie
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

22

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Si tout le monde respectait les directives…

- La consommation d'alcool **diminuerait** d'au moins 50 %
- Le nombre de décès liés à l'alcool **diminuerait** d'au moins 4600 par année

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Documents promotionnels

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Questions communes

- Pourquoi les limites des nouvelles directives sont-elles plus hautes que les anciennes?
- Sur quelle base scientifique reposent ces nouvelles directives?
- La directive « Occasions spéciales » vient compliquer le message. Comment pouvons-nous expliquer le « calage d'alcool » à la lumière de cette directive?
- Si ces directives sont nationales, est-ce que les directives provinciales s'appliquent toujours?
- Pourquoi ces directives diffèrent-elles des directives sur l'alcool pour la prévention du cancer?

25

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Dépistage, intervention brève et aiguillage

•www.sbir-diba.ca

26

Évaluation

- Sondage après lancement
- Sondage de suivi (1 an)
- Demandes d'affranchissement de droit d'auteur
- Analytique Web
- Analyse juridictionnelle
- Supporteurs officiels

Merci!

D'autres questions?

CCSA · CCLAT
Canadian Centre on Substance Abuse
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Coordonnées

Paula Robeson
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
75, rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario) K1P 5E7
613-235-4048 poste 267
probeson@ccsa.ca
alcool@ccsa.ca

Twitter : @CCLATcanada

www.cclat.ca