



Au Canada, les limites appelées « directives de consommation d'alcool à faible risque » s'adressent à l'ensemble de la population adulte (encadré)<sup>5</sup>. L'élaboration de ces limites s'appuie sur des données scientifiques portant sur les risques de décès associés à la consommation d'alcool<sup>6</sup>.

**LIMITES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE RECOMMANDÉES POUR L'ENSEMBLE DE LA POPULATION CANADIENNE**

1. Pour éviter les risques à long terme, les hommes consomment au plus trois verres par jour et quinze verres par semaine, et les femmes consomment au plus deux verres par jour et dix par semaine. On ne boit pas tous les jours.
2. Pour réduire les risques de méfaits aigus liés à l'alcool, les femmes ne devraient pas prendre plus de trois verres et les hommes quatre verres lors d'occasion spéciale.
3. Ne pas boire dans certaines situations (ex. : conduite automobile, prise de médicaments, dépendance à l'alcool).

**Un verre ou une consommation d'alcool standard équivaut à 13,5 grammes (g) ou 17 millilitres (ml) d'alcool pur<sup>a</sup> :**





			
Bière	Vin	Vin fortifié	Spiritueux
340 ml	140 ml	85 ml	45 ml
ou 12 oz	ou 5 oz	ou 3 oz	ou 1,5 oz
5 % alc.	12 % alc.	20 % alc.	40 % alc.

Illustration : Maurice Gervais

La consommation d'alcool à faible risque ne signifie pas consommation d'alcool sans risque. Pour certains problèmes de santé, comme pour le cancer du sein, même la consommation d'une faible quantité d'alcool augmente le risque<sup>6,7</sup>.

## Objectifs

Cette publication vise à répertorier les limites de consommation d'alcool à faible risque recommandées dans le monde, à les comparer aux limites publiées par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et à cibler les limites spécifiques aux personnes âgées de 65 ans et plus.

## Méthode

### Stratégie de recherche

Une synthèse des connaissances a été effectuée pour localiser, analyser et synthétiser les connaissances sur le sujet. Trois méthodes ont été utilisées pour réaliser la recherche.

- Le site de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture<sup>8</sup> a été consulté pour sa recension de 89 pays qui proposent des recommandations nationales de santé publique et qui sont donc susceptibles de proposer des limites de consommation d'alcool à faible risque.
- Une recherche dans Google a été effectuée à l'aide d'une combinaison de trois concepts : alcool, lignes directrices, personnes âgées (mots-clés : alcohol, drinking guideline, standard drink, low-risk, aged, old, older, elder, elderly). Cette recherche a été restreinte à des sites gouvernementaux ou d'organismes officiels de santé.
- Une publication scientifique<sup>9</sup> et deux sites internet<sup>10,11</sup> qui comparent les limites recommandées de différents pays ont été consultés afin d'améliorer l'exhaustivité de la recherche.

<sup>a</sup> Pour illustrer, 340 ml x 5% d'alcool = 17 ml ou 13,5 g d'alcool pur.



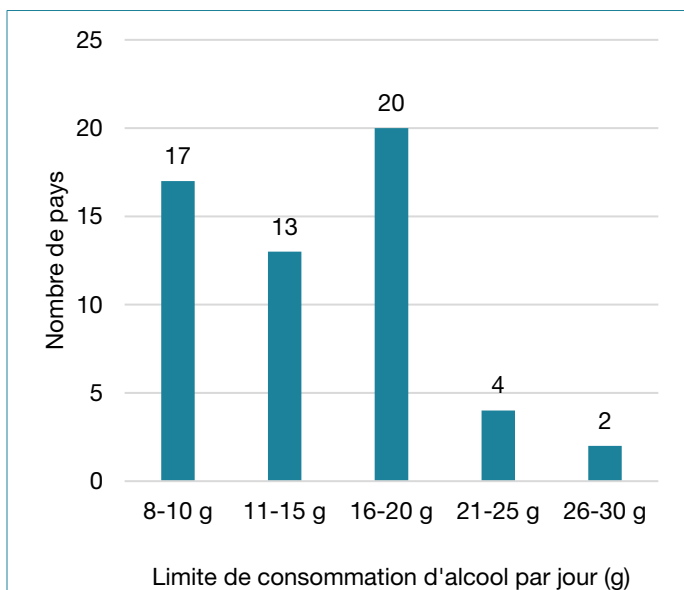


## Limites par jour

Afin d'être intégrés à la présente synthèse des connaissances, les pays devaient recommander des limites de consommation d'alcool à faible risque quotidiennes ou hebdomadaires. Ainsi, les limites par jour sont disponibles pour les 60 pays répertoriés.

Pour les femmes, la majorité des pays (83 %) proposent une consommation maximale variant entre 8 g et 20 g d'alcool pur par jour (figure 1). Deux pays, le Canada et l'Uruguay suggèrent une limite quotidienne plus élevée, à 27 g et à 30 g d'alcool pur par jour, respectivement.

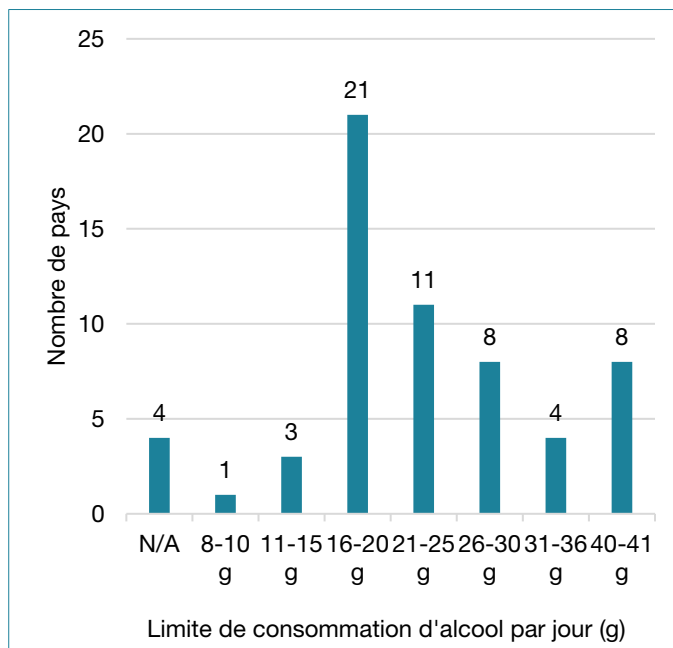
**Figure 1** Nombre de pays selon les limites de consommation quotidiennes à faible risque (en grammes d'alcool pur), chez les femmes



Chez les hommes, les limites quotidiennes varient entre 8 g et 40,5 g d'alcool pur par jour (figure 2). Plus de la moitié des pays (66 %) proposent une limite entre 16 g et 30 g d'alcool pur par jour. Quatre pays recommandent des limites de consommation chez les hommes variant entre 8 g et 15 g d'alcool pur par jour. À l'inverse, 12 pays préconisent une limite de consommation entre 31 g et 41 g d'alcool pur. Huit de ces 12 pays, dont le Canada, se situent à la limite supérieure, avec environ 40 g d'alcool pur par jour. Parmi les pays qui ne précisent pas le nombre de grammes d'alcool pur dans une consommation, trois suggèrent un maximum de

deux consommations par jour pour les hommes. Un seul pays, en l'occurrence le Bénin, limite la consommation d'alcool à une par jour pour les hommes.

**Figure 2** Nombre de pays selon les limites de consommation quotidiennes à faible risque (en grammes d'alcool pur), chez les hommes



## Occasions spéciales

Parmi les 60 pays, 21 recommandent des limites de consommation lors « d'occasion spéciale ». À noter que dans les documents consultés, on ne trouve pas de définition claire et homogène de ce qu'on entend par « occasion spéciale ».

Chez les femmes, ces limites varient entre 26 g et 72 g d'alcool pur lors d'une occasion (figure 3). Le Canada établit quant à lui sa limite à 40,5 g d'alcool pur lors d'une occasion, représentant trois verres d'alcool standards canadiens.

Chez les hommes, ces limites varient entre 31 g et 72 g d'alcool pur par occasion (figure 4). Le Canada recommande une limite de 54 g d'alcool pur lors d'occasions spéciales, représentant quatre verres d'alcool standards canadiens.













