

Limites de consommation d'alcool à faible risque recommandées

Ce feuillet fait partie d'une collection portant sur la consommation d'alcool chez les personnes âgées. Il porte sur les limites de consommation d'alcool à faible risque répertoriées dans le monde et sur la prise en considération des risques de la consommation d'alcool avec l'avancée en âge. En 2031, un Québécois sur quatre aura 65 ans et plus¹. Les autres feuillets publiés à ce jour présentent :

- Le portrait statistique des habitudes de consommation d'alcool des personnes âgées de 65 ans et plus;
- Les mesures de prévention pour diminuer les risques associés à la consommation d'alcool chez les personnes âgées.

Messages clés

- Les personnes âgées sont plus à risque de problèmes de santé associés à la consommation d'alcool à cause des changements physiologiques liés à l'âge et de la vulnérabilité plus grande aux effets toxiques de l'alcool et à ses conséquences.
- Peu de pays ont des recommandations spécifiques pour les personnes âgées. Toutefois, la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées propose de limiter la consommation d'alcool à un verre par jour pour les femmes, deux pour les hommes, et à un maximum de cinq par semaine pour les femmes et de sept pour les hommes.
- Ces recommandations méritent d'être examinées par les parties prenantes concernées telles que les professionnels de la santé et des services sociaux et les organisations représentant les personnes âgées.

Introduction

La consommation d'alcool fait partie du mode de vie des Québécois². Elle demeure toutefois un enjeu de santé publique important. Selon l'Organisation mondiale de la santé³, elle est associée à plus de 200 problèmes de santé. En 2016, elle était responsable de près de 3 millions de décès et se rangeait en 6^e place des facteurs de risque ayant le plus d'impact sur la mortalité et l'incapacité à l'échelle mondiale^{3,4}. Afin de réduire les risques associés à la consommation d'alcool, plusieurs pays proposent des limites de consommation d'alcool à faible risque, correspondant à des fréquences et à des quantités maximales sur une base quotidienne et hebdomadaire.

Au Canada, les limites appelées « directives de consommation d'alcool à faible risque » s'adressent à l'ensemble de la population adulte (encadré)⁵. L'élaboration de ces limites s'appuie sur des données scientifiques portant sur les risques de décès associés à la consommation d'alcool⁶.

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^a :

			
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^{6,7}.

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'agriculture⁸ 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 scientifique⁹ et deux sites internet^{10,11} qui comparent les limites recommandées de différents pays ont été consultés afin d'améliorer l'exhaustivité de la recherche.

^a Pour illustrer, 340 ml x 5% d'alcool = 17 ml ou 13,5 g d'alcool pur.

Critères d'inclusion

Pour être retenus, les documents devaient :

1. Présenter des limites de consommation d'alcool à faible risque quotidiennes ou hebdomadaires (ex. : un nombre de grammes d'alcool pur par jour ou par semaine ou encore un nombre de verres d'alcool standards par jour ou par semaine).
2. Prendre la forme de recommandations, de directives ou de limites proposées ou endossées par des organismes gouvernementaux ou d'autres organismes officiels de santé.

Langues de publication

Si des limites de consommation d'alcool étaient proposées dans une autre langue que le français ou l'anglais, le document était tout de même inclus et traduit à l'aide de Google traduction.

Sources primaires et secondaires

La priorité a été accordée aux sources primaires, c'est-à-dire aux limites provenant directement de la source originale du pays. Par contre, certaines sources secondaires ont été utilisées lorsque : (a) les deux premières étapes de la stratégie de recherche n'ont pas permis d'obtenir l'information recherchée; (b) la source primaire identifiée était inaccessible ou (c) la source primaire identifiée était écrite dans une langue difficile à traduire sans traducteur professionnel. Les sources secondaires sont des publications rédigées par des utilisateurs de sources primaires.

Extraction, synthèse et analyse des données

Lorsqu'un document répondait aux critères d'inclusion, la recherche était considérée comme achevée pour le pays en question. Il n'y avait donc pas de doublon de documents. Les documents retenus ont été lus en détail et l'information pertinente a été codée dans un tableau d'extraction.

Afin de faciliter la comparaison des limites recommandées dans le monde, ces dernières ont été converties en grammes d'alcool pur. Par exemple, au Canada, un verre d'alcool standard contient 13,5 grammes (g) d'alcool pur. Trois verres par jour et quinze verres par semaine correspondent donc à 40,5 g et 202,5 g d'alcool pur par jour et par semaine respectivement. Cette traduction en grammes d'alcool pur était nécessaire, car la quantité d'alcool pur considéré comme un verre d'alcool standard varie d'un pays à l'autre.

Résultats

Limites de consommation à faible risque recommandées pour la population générale (adulte) dans le monde et comparaisons avec le Canada

Des limites de consommation d'alcool à faible risque ont été identifiées dans 60 pays (tableau 1). Plus de la moitié des limites (57 %) provenaient de sources de données primaires et 43 % de données secondaires.

Tableau 1 Liste des pays identifiés ayant des limites de consommation d'alcool à faible risque recommandées

Afrique du Sud	Inde
Albanie	Irlande
Allemagne	Italie
Angleterre	Japon
Argentine	Kazakhstan
Arménie	Lettonie
Australie	Lituanie
Autriche	Luxembourg
Belgique	Macédoine
Bénin	Malte
Bosnie-Herzégovine	Maurice
Bulgarie	Mexique
Canada	Namibie
Chili	Norvège
Chine	Nouvelle-Zélande
Chypre	Pays-Bas
Corée du Sud	Pérou
Croatie	Philippines
Danemark	Pologne
Espagne	Portugal
Estonie	République tchèque
États-Unis	Roumanie
Fiji	Serbie
Finlande	Singapour
France	Slovénie
Georgia	Suède
Grèce	Suisse
Grenade	Suriname
Guyana	Uruguay
Hongrie	Vietnam

Les limites recommandées ont été colligées à partir de quatre types de documents : (a) des documents gouvernementaux portant sur la nutrition, tels qu'un guide alimentaire (n = 27); (b) des documents gouvernementaux ou paragouvernementaux ayant l'alcool comme thème principal (n = 15); (c) des sites Internet gouvernementaux ou paragouvernementaux ayant l'alcool comme thème principal (n = 15) et (d) des documents gouvernementaux ou paragouvernementaux portant sur une thématique de santé (n = 3).

Verre d'alcool standard

La teneur en grammes d'alcool pur du verre d'alcool standard a été identifiée pour 51 pays (tableau 2). Parmi ces pays, 50 % définissent le verre d'alcool standard comme ayant 10 g d'alcool pur ou moins, dont une majorité fixe à précisément 10 g la teneur en alcool pur du verre d'alcool standard. On observe néanmoins une variabilité importante dans la définition du verre d'alcool standard, passant de 8 g à 20 g d'alcool pur. Avec un verre d'alcool standard contenant 13,5 g d'alcool pur, le Canada fait partie des sept pays qui attribuent la plus grande quantité d'alcool pur dans un verre d'alcool standard.

Tableau 2 Pays selon le nombre de grammes d'alcool pur dans un verre d'alcool standard (n = 51)

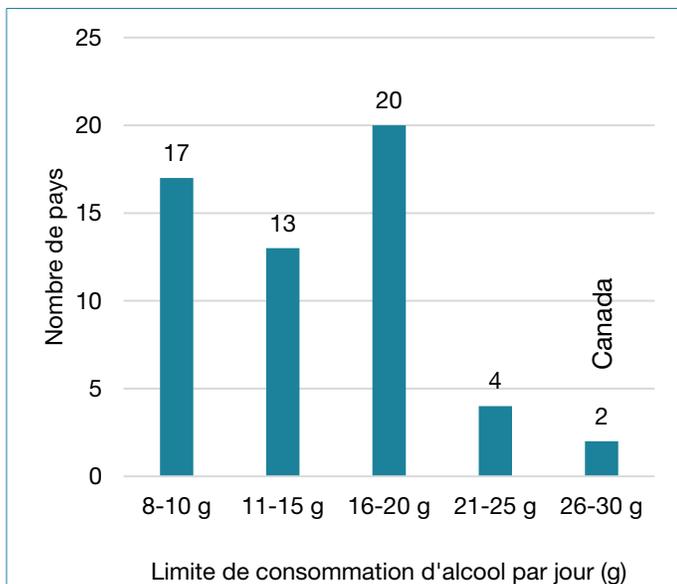
Grammes d'alcool dans un verre d'alcool standard	Nombre de pays	Pays recensés
8-9 g	7	Angleterre, Bulgarie, Corée du Sud, Guyana, Inde, Malte, Maurice
10 g	25	Albanie, Australie, Belgique, Bosnie, Croatie, Espagne, Estonie, Fiji, France, Georgia, Grèce, Irlande, Lituanie, Luxembourg, Namibie, Nouvelle-Zélande, Pays-Bas, Pérou, Pologne, République tchèque, Singapour, Slovénie, Suisse, Uruguay, Vietnam
12 g	10	Afrique du Sud, Allemagne, Danemark, Finlande, Italie, Kazakhstan, Lettonie, Philippines, Portugal, Suède
13-13,5 g	3	Canada, Mexique, Serbie
14 g	5	Argentine, Chili, États-Unis, Grenade, Macédoine
20 g	1	Japon
Non spécifié	9	Arménie, Autriche, Bénin, Chine, Chypre, Hongrie, Norvège, Roumanie, Suriname

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.

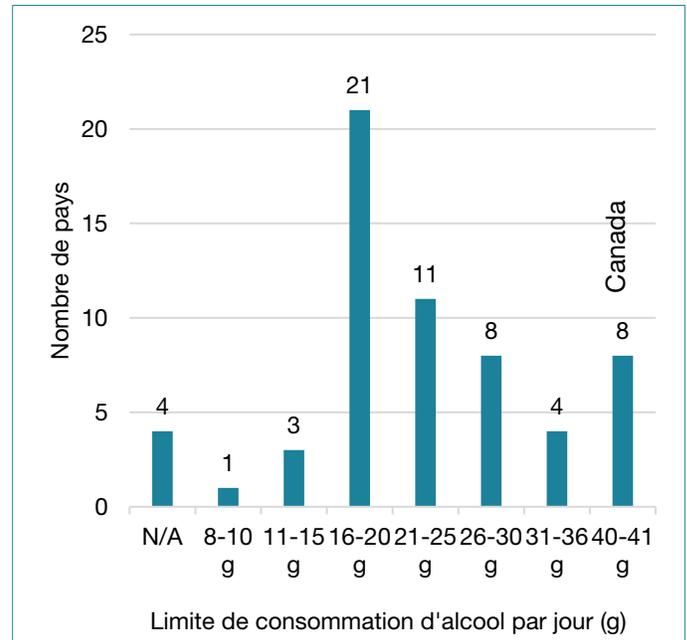
Figure 1 Nombre de pays selon les limites de consommation quotidiennes à faible risque (en grammes d'alcool pur), chez les femmes



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.

Figure 3 Nombre de pays selon les limites de consommation à faible risque (en grammes d'alcool pur), par occasion spéciale, chez les femmes

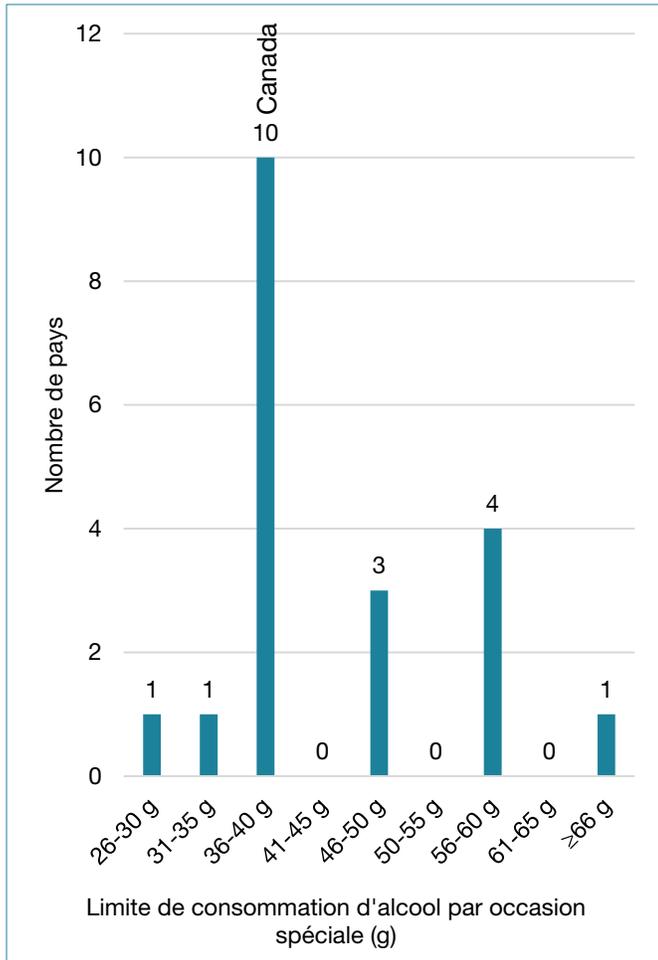
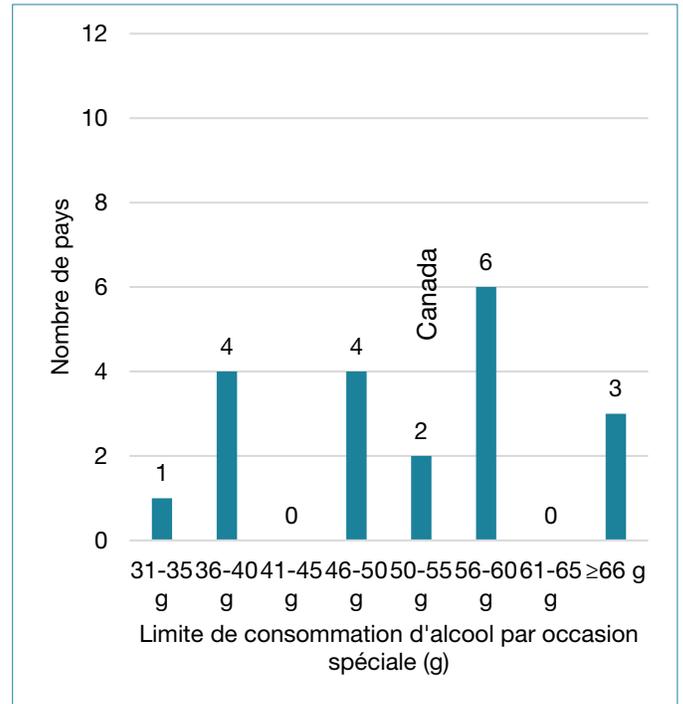


Figure 4 Nombre de pays selon les limites de consommation à faible risque (en grammes d'alcool pur), par occasion spéciale, chez les hommes



Limites de consommation à faible risque recommandées à l'intention des personnes âgées dans le monde

Parmi les 60 pays identifiés, un seul pays repéré, soit l'Italie, recommande des limites de consommation à faible risque pour les personnes âgées. Les limites de l'Italie pour les personnes âgées sont de 12 g d'alcool pur par jour pour les hommes et les femmes, alors que chez les adultes la limite quotidienne est de 24 g d'alcool pur par jour chez les hommes et de 12 g chez les femmes.

Cinq pays qui n'émettent pas de limites donnent néanmoins des informations aux personnes âgées consommatrices d'alcool (tableau 3). Près d'un tiers des pays (n = 19) recommandent aux personnes qui prennent des médicaments de s'abstenir de consommer de l'alcool.

Tableau 3 Recommandations spécifiques pour les personnes âgées

Pays	Informations sur la consommation d'alcool des personnes âgées
Australie	Il est conseillé aux personnes âgées qui boivent de l'alcool de consommer moins que les niveaux indiqués dans les limites de consommation d'alcool à faible risque. Puisque le processus de vieillissement rend la personne plus sensible aux effets de l'alcool, les personnes âgées devraient réévaluer leur consommation d'alcool régulièrement.
Belgique	Certains groupes de population, comme les personnes de plus de 65 ans, courent plus de risques d'effets négatifs à la suite de consommation de boissons alcoolisées. Par conséquent, ils doivent prêter une attention particulière à leur consommation et demander conseil à un professionnel de la santé.
Danemark	Si vous êtes une personne âgée, soyez particulièrement prudent avec la consommation d'alcool.
Finlande	Les risques associés à la consommation d'alcool chez les personnes âgées apparaissent à des niveaux de consommation plus bas que chez les adultes.
Suisse	Puisque le processus de vieillissement rend la personne plus sensible aux effets de l'alcool, les personnes âgées devraient être de plus en plus prudentes en consommant de l'alcool.

Nouvelles limites de consommation à faible risque proposées à l'intention des personnes âgées au Canada

Les directives canadiennes de consommation à faible risque ont été publiées en 2011 et ne font pas de recommandations spécifiques pour les personnes âgées. Toutefois, une proposition de nouvelles limites de consommation d'alcool à faible risque pour les personnes âgées vient d'être publiée au Canada, soit après que cette recension des écrits ait été complétée¹².

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées a examiné les enjeux liés aux problèmes associés à la consommation de substances au Canada, chez les personnes âgées, et élaboré des recommandations pour la prévention, l'évaluation et le traitement des troubles de consommation d'alcool, d'opioïdes, de cannabis et de benzodiazépines dans cette population. Quatre groupes de travail ont été

formés pour examiner la situation pour chacune des quatre substances. Chacun des groupes était composé de 8 à 10 experts, dont des chercheurs universitaires, cliniciens, spécialistes en gériatrie et en dépendances. Chaque groupe de travail a formé trois sous-groupes mandatés pour se pencher sur la prévention, l'évaluation et le traitement des troubles de consommation.

Le groupe traitant de l'alcool avait la responsabilité de définir des limites de consommation à faible risque pour les personnes âgées. Cette tâche s'est avérée complexe, car très peu de pays ont développé des limites de consommation d'alcool spécifiques aux personnes âgées. Une explication plausible pour cette situation est que l'état de santé des personnes de 65 ans et plus est très hétérogène, ce qui rend difficile la formulation de recommandations précises applicables à tout le groupe cible. Le groupe de travail a utilisé les données probantes de manière à proposer des recommandations les plus valides possible pour l'ensemble des personnes âgées sur les risques associés à la consommation d'alcool. Le groupe de travail a utilisé le système d'évaluation GRADE¹³ pour juger de la qualité et de la force de chaque recommandation. Une concordance d'au moins 75 % chez les membres du groupe de travail était jugée nécessaire pour qu'une recommandation soit acceptée. Dans la majorité des cas, le taux d'acceptation des recommandations était de 100 % parmi les membres du groupe de travail¹⁴. En guise d'assurance qualité, les recommandations ont ensuite été revues par un réviseur interne et deux réviseurs externes. Les commentaires de ces trois évaluateurs ont été discutés et ont permis de bonifier les nouvelles limites.

JUSTIFICATION DES NOUVELLES LIMITES PROPOSÉES

Le vieillissement physiologique normal provoque une réduction de la masse maigre corporelle ainsi qu'une diminution de la quantité d'eau dans le corps. Ces deux facteurs expliquent que, pour une même quantité d'alcool consommée, la concentration d'alcool dans le sang est plus élevée chez les personnes âgées que chez les plus jeunes. Pour prendre en compte ces changements physiologiques, le groupe de travail recommande de diminuer les limites de consommation d'alcool à faible risque de 33 %.

De plus, la baisse des réserves cognitives liées à l'âge ainsi que la diminution de la force, de l'équilibre et de l'agilité rendent les personnes âgées plus vulnérables aux effets toxiques de l'alcool et à ses conséquences, telles que les chutes. Pour tenir compte de cette vulnérabilité physique, le groupe de travail recommande de diminuer les limites de consommation d'alcool à faible risque d'un autre 17 %. En somme, le groupe de travail propose une diminution de 50 %.

RECOMMANDATIONS DE LA COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES

Les résultats des travaux de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées sur les substances psychoactives ont été publiés à la fin de l'année 2019. Au moment de la publication de ce feuillet, les nouvelles limites de consommation à faible risque recommandées n'ont pas encore fait l'objet de discussions ni été adoptées par les parties prenantes concernées au Québec. Elles devront nécessairement franchir ces étapes avant d'être largement diffusées.

Les recommandations pour les personnes âgées au Canada sont les suivantes :

1. Chez les femmes de 65 ans et plus, il est recommandé de ne pas consommer plus d'un verre d'alcool standard par jour (13,5 g d'alcool pur), pas plus de cinq verres standards par semaine (67,5 g d'alcool pur) et pas tous les jours. Chez les hommes de 65 ans et plus, il est recommandé de ne pas consommer plus d'un à deux verres standards par jour (13,5 g - 27 g d'alcool pur), pas plus de sept verres standards par semaine (94,5 g) et pas tous les jours.
2. Ces recommandations s'appliquent aussi aux personnes de moins de 65 ans, selon leur état de santé, leur fragilité et les médicaments qu'elles prennent.
3. Au fur et à mesure que la personne âgée vieillit et en particulier si elle souffre de comorbidités, il est recommandé de réduire la consommation d'alcool à un verre ou moins par jour, de consommer moins souvent, voire de considérer ne plus boire d'alcool.
4. Les personnes âgées ne devraient pas boire d'alcool si elles présentent une maladie physique ou mentale grave ou un problème de consommation de substances; si elles prennent des médicaments ou des drogues qui interagissent avec l'alcool; lors de la conduite d'un véhicule ou en opérant de la machinerie; en faisant du sport ou une activité physique; ou lorsqu'elles doivent prendre des décisions importantes ou qu'elles ont la charge d'autres personnes.
5. Les personnes âgées qui choisissent de consommer de l'alcool peuvent diminuer les risques en buvant plus lentement et en diminuant leur consommation totale d'alcool lors d'une occasion. Il vaut mieux prendre les boissons alcoolisées avec de la nourriture, et non l'estomac vide, et alterner les boissons alcoolisées avec des boissons non alcoolisées sans caféine.

Discussion et conclusion

Ce feuillet décrit les limites de consommation d'alcool à faible risque recommandées dans le monde et les compare avec les limites publiées par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Il présente également les informations disponibles sur des limites de consommation à faible risque spécifiquement recommandées pour la population des personnes âgées.

La synthèse indique que les limites répertoriées dans le monde passent de 8 g à 30 g d'alcool pur par jour pour les femmes et de 8 g à 40,5 g d'alcool pur par jour pour les hommes. Les limites canadiennes sont parmi les plus élevées des 60 pays répertoriés dans cette synthèse. La présente recension des écrits est descriptive et ne visait pas à analyser les fondements scientifiques des recommandations proposées par les différents pays. Il n'est donc pas possible de déterminer lesquelles de ces limites sont les mieux appuyées scientifiquement.

Concernant les recommandations aux personnes âgées, 19 pays offrent de l'information sur la consommation d'alcool et la prise de médicaments; cinq pays présentent des recommandations aux personnes âgées; un seul pays, soit l'Italie, propose des limites quantifiées de consommation d'alcool à faible risque à l'intention des personnes âgées.

À la fin de 2019, la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées a proposé des limites de consommation à faible risque pour les personnes âgées. Les recommandations de la Coalition s'appuient sur l'importance de tenir compte du vieillissement physiologique et de la plus grande vulnérabilité à l'alcool des personnes âgées. Elles ont pour but de guider les personnes âgées quant à leur consommation d'alcool afin d'en diminuer les risques et méfaits pour la santé. La Coalition recommande que les femmes limitent leur consommation d'alcool à un verre par jour pour un maximum de cinq verres par semaine, et les hommes à deux verres par jour pour un maximum de sept verres par semaine.

L'Institut national de santé publique du Québec n'est pas partie prenante de la Coalition pour la santé mentale des personnes âgées et n'a pas été consulté sur les recommandations de consommation d'alcool à faible risque à l'intention des personnes âgées. L'Institut est d'avis qu'il est trop tôt pour en faire la promotion élargie au Québec. L'alcool occupe une grande place dans la vie des Québécois et des Québécoises de tous les âges et l'acceptabilité sociale est une dimension qu'il est nécessaire de prendre en considération. Aussi, pour mieux connaître les perceptions des personnes âgées sur la consommation d'alcool ainsi que leurs réactions face à de nouvelles recommandations de consommation à faible risque, des études complémentaires seraient utiles. Il n'en demeure pas moins que les recommandations de la Coalition méritent d'être examinées par les instances de santé publique, par les groupes professionnels qui offrent des soins aux personnes âgées, par les organisations qui les représentent et, bien sûr, par les personnes concernées elles-mêmes.

Références

1. Institut de la statistique du Québec. Perspectives démographiques du Québec et des régions, 2016-2066 (p. 72) [Internet]; 2019 [cité le 20 octobre 2019]. Récupéré de : www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/perspectives/perspectives-2016-2066.pdf
2. April N, Bégin C, Hamel D, Morin R. Portrait de la consommation d'alcool au Québec de 2000 à 2015 [Internet]. Institut national de santé publique du Québec; 2016 [cité le 18 septembre 2019]. Récupéré de : www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2137_consommation_alcool_quebec.pdf
3. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018 [Internet]; 2018. Récupéré de : http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/
4. Griswold MG, Fullman N, Hawley C, Arian N, Zimsen SR, Tymeson HD, ... & Abate KH. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*. 2018;392(10152) : 1015-1035.
5. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada [Internet]; 2018 [cité le 22 octobre 2019]. Récupéré de : www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf
6. Butt P, Beirness B, Gliksman F, Paradis C, Stockwell T. L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque. Ottawa (Canada) : Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies; 2011.
7. Bagnardi V, Rota M, Botteri E, Tramacere I, Islami F, Fedirko V, Scotti L, Jenab M, Turati F, Pasquali E, Pelucchi C. Alcohol consumption and site-specific cancer risk: a comprehensive dose–response meta-analysis. *Br J Cancer*. 2015 Feb; 112(3):580-93.
8. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Recommandations alimentaires [Internet]. Italy : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture; 2019 [cité le 18 septembre 2019]. Récupéré de : www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/regions/countries/fr/
9. Kalinowski A, Humphreys K. Governmental standard drink definitions and low-risk alcohol consumption guidelines in 37 countries. *Addiction*. 2016 Jul;111(7):1293-8.
10. Alcohol in Moderation. Sensible drinking guidelines [Internet]. Alcohol in Moderation; 2015 [cité le 18 septembre 2019]. Récupéré de : www.drinkingandyou.com/site/pdf/sensible%2520drinking.pdf
11. International Alliance for Responsible Drinking. Drinking guidelines: General population [Internet]. International Alliance for Responsible Drinking; 2018 [cité le 18 septembre 2019]. Récupéré de : <http://www.iard.org/policy-tables/drinking-guidelines-general-population/>
12. Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées. Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation de l'alcool chez les personnes âgées. [Internet]; 2019 [cité le 21 avril 2020]. Récupéré de : https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2020/02/Alcohol_Use_Disorder_FR_WEB.pdf
13. Guyatt GH, Oxman AD, Vist GE, Kunz R, Falck-Ytter Y, Alonso-Coello P, Schünemann HJ. GRADE: an emerging consensus on rating quality of evidence and strength of recommendations. *BMJ*. 2008 Apr;336(7650):924-6.
14. Coalition canadienne sur la santé mentale des personnes âgées. Lignes directrices nationales sur les troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives chez les personnes âgées : méthodologie d'élaboration des lignes directrices. [Internet]; 2019 [cité le 19 janvier 2020]. Récupéré de : https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2019/11/Fr_Methodology-National-Guidelines-on-Substance-Use-Disorder-in-Older-Adult.pdf

Limites de consommation d'alcool à faible risque recommandées – La consommation d'alcool chez les personnes âgées au Québec

AUTEURS

Véronique Leclair, conseillère scientifique
Caroline D. Bergeron, conseillère scientifique spécialisée
Nicole April, médecin-conseil
Direction du développement des individus et des communautés
Réal Morin, médecin-conseil
Vice-présidence aux affaires scientifiques

CENTRE DE DOCUMENTATION

Mahée Lacourse, bibliothécaire
Magali Leverd, technicienne en documentation
Vice-présidence à la valorisation scientifique et aux communications

COMITÉ CONSULTATIF

Denise Aubé, médecin-conseil, Direction du développement des individus et des communautés
Nathalie Bouchard, intervenante/formatrice Programme Alcochoix+, Direction de Santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale Nationale
André Brassard, retraité, alcoolique abstiné
Bernard Deschênes, représentant, Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ)
Michèle Morin, médecin spécialiste conseil, Direction de santé publique de la Capitale-Nationale et Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches
André Tourigny, médecin-conseil, Direction du développement des individus et des communautés

RÉVISEURES EXTERNES

Lise Cardinal, médecin-conseil, CIUSSS de la Capitale-Nationale
Valérie Lemieux, agente de planification, programmation et recherche, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

COLLABORATEURS

Nous remercions Claire Checkland, directrice de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées et Peter Butt, professeur associé au Collège de médecine de l'Université de la Saskatchewan, de nous avoir généreusement partagé les résultats de leurs travaux de recherche sur les limites de consommation à faible risque spécifiques pour les personnes âgées.

Ce projet a été financé par le Programme sur l'usage et les dépendances aux substances (PUDS) de Santé Canada qui est administré au Québec par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au :
<http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante :
<http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 3^e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-550-87215-3 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2020)

N° de publication : 2681