

consommation d'alcool à faible risque

du Canada

La consommation d'alcool comporte **TOUJOURS** un certain risque. Il y a toutefois une façon de consommer qui limitera votre risque d'effets néfastes à long terme et à court terme.

Les limites

Au fil du temps, même la consommation en modération peut augmenter votre risque de certaines maladies chroniques, y compris l'hypertension, la dépression et de nombreux types de cancers. Afin de réduire les risques pour la santé à long terme, respectez les limites suivantes :

Femmes : De zéro à deux verres par jour, maximum de 10 verres par semaine

Hommes : De zéro à trois verres par jour, maximum de 15 verres par semaine

De temps à autre, il peut arriver que vous consommiez un verre de plus, mais il est important de respecter la limite hebdomadaire.

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

Occasions spéciales

Plus vous consommez d'alcool lors d'une seule occasion, plus vous êtes susceptible de vous blesser. Afin de réduire les risques pour la santé à court terme, limitez la quantité d'alcool que vous consommez en une seule occasion.

Femmes : pas plus de trois verres

Hommes : pas plus de quatre verres

Respectez vos limites hebdomadaires.

Enfants et jeunes

Les enfants et les jeunes ne doivent pas consommer d'alcool avant d'avoir atteint l'âge de la majorité en Nouvelle-Écosse, c'est-à-dire 19 ans. Le cerveau et le corps des jeunes continuent de se développer jusqu'à la fin de l'adolescence et le début de la vingtaine. L'alcool peut nuire au développement mental et physique. Il est donc préférable de retarder la consommation d'alcool le plus longtemps possible.

Est-ce qu'il est acceptable de consommer la limite hebdomadaire d'alcool pendant la fin de semaine?

Non. La limite hebdomadaire n'est pas une limite quotidienne ou de fin de semaine.

Même si vous consommez beaucoup d'alcool seulement de temps à autre, vous augmentez les risques de blessure et de problèmes de santé à long terme.

Vous êtes enceinte? Vous allaitez?

Si vous êtes enceinte ou si vous prévoyez devenir enceinte, le choix le plus sécuritaire est d'éviter toute consommation d'alcool.

Si vous allaitez et vous consommez de l'alcool, votre lait maternel contiendra également de l'alcool. Si vous prévoyez consommer de l'alcool, il y a certaines mesures que vous pouvez prendre pour vous assurer que votre bébé ne soit pas affecté. Par exemple, vous pouvez allaiter juste avant de consommer de l'alcool. Ainsi, l'alcool sera éliminé de votre lait maternel avant la prochaine tétée de votre bébé. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment vous pouvez continuer d'allaiter en toute sécurité.

Limite zéro

Parfois, il est dangereux de consommer de l'alcool. Évitez de consommer de l'alcool lorsque vous :

- conduisez un véhicule ou utilisez une machine ou un outil;
- êtes enceinte ou prévoyez devenir enceinte;
- prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool;
- faites une activité physique dangereuse;
- vivez avec une maladie physique ou mentale;
- êtes responsable de la sécurité des autres;
- prenez des décisions importantes;
- avez une dépendance à l'alcool.

Pour utiliser ces directives :

Établissez des limites et respectez-les.

- Respectez les limites quotidiennes et hebdomadaires.
- Buvez lentement. Ne prenez pas plus de deux verres en trois heures.
- Pour chaque verre d'alcool, prenez une boisson non alcoolisée.
- Mangez avant de boire et pendant que vous buvez.
- Pour éviter de développer une habitude, prévoyez des jours sans alcool chaque semaine.
- Tenez toujours compte de votre âge, de votre poids et de vos problèmes de santé, qui peuvent justifier la réduction des limites suggérées.

Faites attention à votre environnement lorsque vous consommez de l'alcool.

- Votre sécurité est affectée par l'endroit où vous buvez, le moment et les personnes qui vous accompagnent.

Ne buvez pas « pour votre santé ».

- Le fait de commencer à boire ou d'augmenter votre consommation n'améliorera pas votre santé.
 - Seuls les hommes et les femmes d'âge moyen tirent des avantages pour la santé de la consommation de faibles quantités d'alcool.
 - Tout avantage pour la santé est annulé si vous buvez plus que la limite quotidienne recommandée, même si c'est seulement de temps à autre.
 - Votre risque de cancer augmente lorsque vous consommez un verre par jour.

Parlez aux jeunes dans votre vie des risques liés à l'alcool.

- Assurez-vous qu'ils savent qu'en Nouvelle-Écosse :
 - Il est illégal de consommer de l'alcool s'ils ont moins de 19 ans.
 - Il est illégal pour toute personne d'acheter de l'alcool pour une personne de moins de 19 ans ou de lui en donner.
- Adolescents :
 - Aidez les adolescents à trouver des façons de retarder leur consommation d'alcool le plus longtemps possible.
 - S'ils choisissent de consommer de l'alcool, ils ne devraient jamais prendre plus d'un ou deux verres à la fois, et jamais plus d'une ou deux fois par semaine.
- Fin de l'adolescence et début de la vingtaine :
 - Assurez-vous qu'ils savent que le cerveau continue de se développer jusque dans la vingtaine. C'est pour cette raison qu'ils ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires présentées dans la section « Les limites ».

Qu'est-ce qu'un « verre »?



● 341 ml (12 oz) de bière, de cidre ou de « cooler » à 5 % d'alcool



● 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool



● 43 ml (1,5 oz) de spiritueux (rye, gin, rhum, etc.) à 40 % d'alcool