

Le respect des limites recommandées de consommation d'alcool à risque réduit chez les adultes

L'alcool est associé à quelque 200 problèmes de santé : des intoxications aiguës, des blessures intentionnelles et non intentionnelles, des cancers, des maladies cardiovasculaires, des maladies gastro-intestinales, des maladies infectieuses, des atteintes neurologiques et neuropsychologiques, des troubles d'usage (dépendance). Au Canada, en 2014, on estime que la consommation d'alcool serait responsable de près de 15 000 décès et d'environ 244 000 années potentielles de vie perdues en raison de décès prématurés. Au Québec, 84 % des hommes et 79 % des femmes consomment de l'alcool.

Les habitudes de consommation réfèrent à la façon dont les personnes consomment de l'alcool. D'un point de vue de santé publique, la consommation abusive et la consommation au-delà des limites à faible risque sont deux indicateurs d'intérêt.

Consommation abusive :

- Consommation de 5 verres ou plus chez les hommes et de 4 verres ou plus chez les femmes, par occasion, au moins une fois par mois dans l'année précédente.

Consommation au-delà des limites à faible risque :

- Limites hebdomadaires : consommation de plus de 15 verres chez les hommes et de plus de 10 verres chez les femmes.
- Limites quotidiennes : consommation de plus de 3 verres chez les hommes et de plus de 2 verres chez les femmes en une journée.
- Limites du nombre de jours par semaine : consommation d'alcool à tous les jours.

Selon les données de l'ESCC 2017-2018 :

- 27 % des buveurs québécois consomment de façon abusive, mais la proportion est de 38 % chez les jeunes de 18-24 ans.
- Entre 2000-2001 et 2017-2018, la consommation abusive a augmenté de 18 % à 27 %, représentant une augmentation de 50 %. Une augmentation est observée tant chez les hommes que chez les femmes, peu importe le niveau de scolarité et le milieu de vie. Toutefois, la hausse est plus marquée chez les femmes puisque la proportion de consommation abusive est passée de 10 % à 23 %, soit une hausse de 130 %.
- Même si la consommation abusive est plus faible chez les adultes de 65 ans que chez les autres groupes d'adultes, c'est dans ce groupe d'âge qu'elle a proportionnellement le plus augmenté entre 2000-2001 et 2017-2018. La consommation abusive est passée de 5 % à 12 % des buveurs de ce groupe d'âge, soit une hausse de 140 %.

Selon les données de l'ESCC 2015-2016 :

- Plus du quart des buveurs québécois (26,9%) dépassent au moins une limite de consommation à faible risque.
- Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à dépasser au moins une des limites (29,6 % et 24,2 %).
- Ce sont les buveurs âgés de 18 à 24 ans et de 25-44 ans qui dépassent le plus souvent au moins une des limites (30,6 % et 29,4 %)
- On observe que 7,7 % des buveurs dépassent les limites hebdomadaires, 22,9 % les limites quotidiennes et 6,6 % ont bu à tous les jours dans la semaine précédant l'enquête.

Source :

Portrait de la consommation d'alcool au Québec et au Canada [Internet]. Institut national de santé publique du Québec. 2021 [cité 11 août 2021]. Disponible à:

<https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/portrait-de-la-consommation-alcool-au-canada-et-au-quebec>

Consommation d'alcool chez la population générale [Internet]. Institut national de santé publique du Québec. 2021 [cité 11 août 2021]. Disponible à:

<https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/consommation-population-generale>