

Dans ces directives, un « verre » correspond à



Spiritueux
(ex. rye, gin ou rhum)
43 ml (1,5 oz)
40 % d'alcool



Vos limites

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



- 10 verres par semaine pour les femmes – au plus 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine
- 15 verres par semaine pour les hommes – au plus 3 verres par jour, la plupart des jours de la semaine

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

Occasions spéciales

Diminuez vos risques de blessures et de méfaits en ne buvant pas plus de 3 verres (femmes) et de 4 verres (hommes) en une même occasion.

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

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. S'ils choisissent de boire, ils devraient le faire sous la supervision parentale, sans jamais prendre plus d'un ou deux verres par occasion et jamais plus d'une ou deux fois par semaine. Ils devraient être prévoyants, respecter les lois locales concernant l'alcool et tenir compte des **conseils** proposés dans cette brochure.

De la fin de l'adolescence à 24 ans, les jeunes ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires décrites dans **Vos limites**.

Conseils

- Fixez-vous des limites et respectez-les.
- Buvez lentement. Ne prenez pas 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.
- Même si l'alcool est parfois bon pour la santé de certains groupes de personnes, ne commencez pas à boire et n'augmentez pas votre consommation en raison des bienfaits de l'alcool pour la santé.

Une consommation à faible risque aide à promouvoir une culture de modération.

Une consommation à faible risque appuie des modes de vie sains.

Le CCLT tient à remercier les partenaires qui ont participé à la création des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. Pour une liste complète des organisations qui appuient les Directives, visitez le www.cclt.ca/fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/pages/supporters-lrdg.aspx

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

Visitez notre site Web pour en savoir plus!

www.cclt.ca

Référence

Butt, P., D. Beirness, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell.
L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2011.

Boire de l'alcool est un choix personnel. Si vous choisissez de boire, ces directives vous aideront à décider où, quand, comment et pourquoi le faire.

Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies transforme des vies en mobilisant les gens et les connaissances afin de réduire les méfaits de l'alcool et des drogues sur la société. En partenariat avec des organismes publics et privés et des organisations non gouvernementales, il travaille à améliorer la santé et la sécurité des Canadiens.



Centre canadien de lutte contre les toxicomanies

500-75 rue Albert Street, Ottawa ON K1P 5E7
Tél. : 613-235-4048 | Téléc. : 613-235-8101

N° de don de charité : 122328750RR0001 | ISBN 978-1-927467-57-2
Produit au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool
© Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2013

This publication is also available in English.



Centre canadien de lutte contre les toxicomanies

Canadian Centre on Substance Abuse

Collaboration. Connaissance. Changement.
Partnership. Knowledge. Change.