

La consommation d'alcool et l'impact sur notre santé

Avec l'arrivée de l'été et des journées plus chaudes, la consommation d'alcool des gens à tendance à augmenter. Cette tendance est en partie observée avec l'ouverture des terrasses, des barbecues et des soirées entre ami.e.s autour du feu. Enfin, bien que l'alcool puisse sembler une option rafraichissante durant les journées chaudes de l'été, il est important de rester prudent, car les boissons alcoolisées demeurent un risque pour la santé, surtout lorsqu'elles sont consommées avec excès. Dans ce bulletin, vous trouverez de l'information pertinente en lien avec la consommation d'alcool afin de profiter de la saison estivale en toute sécurité.

Vrai ou faux

Avant d'aller plus loin, nous allons tester vos connaissances en ce qui concerne la consommation d'alcool. Nous vous invitons à encercler les bonnes réponses selon vos connaissances actuelles :

1) Boire une quantité importante d'alcool ne fait pas de tort, si c'est seulement occasionnel.

Vrai ou faux

2) Un homme fait un excès d'alcool lorsqu'il prend, dans une même occasion, 5 consommations d'alcool.

Vrai ou faux

3) Une femme fait un excès d'alcool lorsqu'elle prend, dans une même occasion, 4 consommations d'alcool.

Vrai ou faux

4) Quand on a l'habitude de boire, l'alcool nous rentre moins dedans.

Vrai ou faux

5) Prendre une douche froide, une tasse de café, une boisson énergisante ou danser sont de bons moyens pour dégriser.

Vrai ou faux

6) L'alcool donne de l'énergie, pour rester debout toute la nuit.

Vrai ou faux

7) La consommation abusive d'alcool peut provoquer des problèmes psychiatriques.

Vrai ou faux

8) L'alcool affecte le bon fonctionnement du cœur et des vaisseaux sanguins.

Vrai ou faux

9) Prendre un gros repas avant de boire vous permet de rester sobre.

Vrai ou faux

Réponses à la page suivante



Les effets de la consommation d'alcool à court et long terme

Depuis plusieurs années maintenant, la consommation excessive d'alcool est un enjeu de santé publique, car elle engendre de multiples problèmes sociaux et de santé dans la société. Justement, en 2017 l'organisation mondiale estimait que l'alcool était le troisième facteur de mortalités après le tabagisme et l'hypertension artérielle. Bien que certains l'ignorent, la prise d'alcool est associée avec de nombreux problèmes de santé. Voici une liste présentant dans un premier temps les effets à court terme et dans un deuxième temps les effets à long terme de la consommation d'alcool :



Effets à court terme

- ✓ Des troubles de l'élocution
- ✓ De la somnolence
- ✓ La vision et l'audition déformées
- ✓ La perception des distances altérée
- ✓ La coordination diminuée
- ✓ Des maux d'estomac et de tête
- ✓ Des vomissements
- ✓ L'inconscience
- ✓ Des difficultés respiratoires
- ✓ Des pertes de mémoire
- ✓ Des comportements violents

À noter que ces effets à court terme augmentent votre risque d'avoir un accident de la route. De plus, il est également important de mentionner que certains de ces effets sont seulement observés lors de consommation à forte dose.

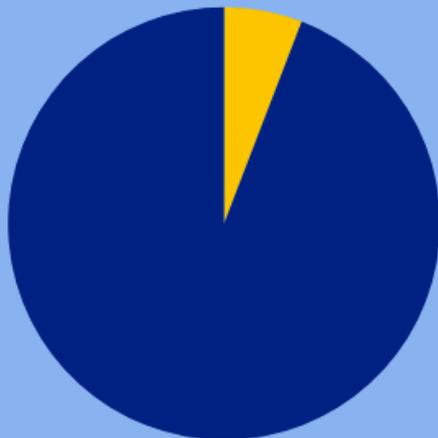
Effets à long terme

- ✓ Développement de cancers, maladies cardiovasculaires et digestives et maladie du système nerveux
- ✓ Développement de troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire, des capacités d'abstraction et des fonctions exécutives
- ✓ Développement de troubles psychiques comme l'anxiété et la dépression
- ✓ Risque de développer une dépendance à l'alcool

Bien entendu, chaque personne est différente alors l'alcool ne nous affecte pas tous et toutes de la même manière. Il y a également d'autres facteurs qui peuvent influencer l'incidence que l'alcool a sur notre corps, notamment la quantité d'alcool absorbée, la rapidité d'absorption, le sexe, l'âge, la taille, votre poids, etc. Bref, afin d'éviter les effets néfastes de l'alcool, nous vous encourageons à avoir **une consommation modérée**. Voici les recommandations tirées sur le site Éducalcool pour les femmes et hommes :

- ✓ Femmes : Ne pas boire plus de 2 verres standard par jour et limiter sa consommation à 10 verres standard par semaine.
- ✓ Hommes : Ne pas boire plus de 3 verres par jour et limiter sa consommation à 15 verres standard par semaine.
- ✓ Ne pas boire tous les jours

Part des décès imputables à l'alcool dans le monde



■ décès imputables à l'alcool (5.84%) ■ autres causes de décès (94.16%)

L'usage nocif de l'alcool entraîne dans le monde 3,3 millions de décès chaque année



L'usage abusif de l'alcool est la cause de plus de 200 maladies et traumatismes



La moyenne internationale, pour les plus de 15 ans, est de 6,2 litres de pur alcool par an.



Dans la tranche des 20-39 ans, près de 25% des décès sont attribuables à l'alcool

Ressources

Si à tout moment vous avez des questions concernant votre consommation d'alcool, nous vous encourageons à aller en ligne sur le site d'Éducalcool. Sur ce site, vous trouverez de l'information concernant la modération et les effets de la consommation, les différents programmes offerts par Éducalcool et les différents outils qui s'offrent à vous. En cas de troubles liés à la consommation, nous vous invitons à contacter la Maison Renaissance ou les Services de Toxicomanie Cochrane-Nord pour plus d'informations sur leurs différents services et programmes.

Éducalcool :

<https://www.educalcool.qc.ca>

Maison Renaissance :

<http://www.maisonrenaissance.ca>

Tél : (705) 362-4289

Courriel : info@maisonrenaissance.ca

Services de Toxicomanie Cochrane-Nord :

<https://www.addictionservicestoxicomanie.com>

Tél : (705) 335-8408

Courriel : info@stcn-ncas.ca



Services de Toxicomanie
Cochrane-Nord Inc.



Recette simple

Mocktail « ananas sureau fizz »

Recette simple de mocktail sans alcool pour vous rafraîchir durant les journées plus chaudes

Préparation 10 minutes – Portions 4

Ingrédients :

- 1/2 ananas, pelé et coupé en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop à la fleur de sureau
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de glaçons, et plus pour le service
- Eau pétillante nature ou au citron, au goût
- 4 à 6 cubes d'ananas
- Feuilles d'ananas, pour la décoration (facultatif)

Préparation :

1. Au mélangeur, réduire en purée lisse l'ananas avec le sirop, le jus de citron et les glaçons.
2. Répartir dans des verres tulipes remplis de glaçons. Compléter avec l'eau pétillante. Piquer les cubes d'ananas sur les piques à cocktail. Garnir chaque portion d'un cube d'ananas et d'un parasol ou d'une feuille d'ananas, si désiré.

NOTE

Pour ce mocktail, nous avons utilisé l'eau pétillante Montpellier, un produit 100% québécois.

À défaut de sirop à la fleur de sureau, vous pouvez le remplacer par du sirop simple.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Portage (2022). *Les effets de la consommation d'alcool à court et long termes* [Site web].

Repéré à <https://portage.ca/fr/blogue/effets-de-consommation-dalcool-a-court-long-termes/>

Ricardo (2022). *Mocktail « ananas sureau fizz »* [Site web]. Repéré à [https://](https://www.ricardocuisine.com/recettes/8863-mocktail-ananas-sureau-fizz)

www.ricardocuisine.com/recettes/8863-mocktail-ananas-sureau-fizz