



ALCOOL ET SANTÉ

L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
L'alcool et les aînés	2
La consommation des aînés	3
Le dépistage des problèmes de consommation des aînés	6
La consommation abusive ou dangereuse des aînés	7
La recherche sur la consommation des aînés	10
Des niveaux inférieurs de consommation pour les aînés	11
Recommandations d'Éduc'alcool	11

PRÉSENTATION

Éduc'alcool publie cette brochure d'information sur la consommation d'alcool des aînés soit les personnes de plus de 65 ans, car avec le vieillissement de la population québécoise, il devient nécessaire d'aborder ce sujet particulièrement délicat.

Depuis quelques années déjà, arrivant par vagues successives, les baby-boomers jouissent d'une retraite bien méritée et bénéficient de moyens financiers souvent supérieurs à ceux de la génération précédente. Ils ont acquis des habitudes de consommation d'alcool qui leur sont propres et entendent profiter pleinement de leurs loisirs. Ils veulent bien vivre cette période de leur vie.

Par contre, avoir plus de moyens ne signifie pas avoir les moyens de tout faire. Cela ne signifie pas non plus être immunisé contre les problèmes liés au vieillissement. Si l'augmentation de l'espérance de vie constitue en soi une excellente nouvelle, elle a pour conséquence incontournable qu'il y a de plus en plus de Québécois plus âgés.

La relation des aînés avec l'alcool doit donc être au cœur de nos préoccupations.

Toutefois, il n'est pas facile de formuler des recommandations précises sur la surconsommation d'alcool des personnes de plus de 65 ans, car chaque personne a un passé et un profil socioéconomique différents. Les aînés eux-mêmes doivent être vigilants, en plus de consulter et de se faire conseiller au besoin.

Puisqu'une consommation dangereuse est souvent décelée par une autre personne – un professionnel de la santé, un membre de la famille ou un aidant naturel –, cette publication s'adresse tant aux aînés eux-mêmes qu'à tous ceux qui les entourent. Ces derniers doivent en effet être attentifs aux personnes de plus de 65 ans qu'ils côtoient.

En guise de conclusion, tout en souhaitant que cette publication fasse œuvre utile, rappelons-nous qu'à tout âge, même et surtout après 65 ans, la modération a bien meilleur goût.



L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS

La consommation d'alcool des jeunes est depuis longtemps un sujet préoccupant. Compte tenu du vieillissement de la population québécoise, la consommation des aînés suscite à son tour un intérêt et une inquiétude croissants.

Jusque dans les années cinquante, les personnes de plus de 65 ans ne représentaient que 5 % de la population. En 2019, cette proportion a atteint 19 %¹ et devrait passer à 25 % en 2031, puis à 28 % en 2066.

Cette augmentation entraînera une hausse de la demande dans le réseau de la santé et des services sociaux, due notamment au nombre croissant d'aînés consommant de l'alcool ou ayant des problèmes liés à leur consommation d'alcool.

¹ Statistique Canada (SC), Estimations de la population (septembre 2019). Adapté par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/structure/population-quebec-age-sexe.html>, page consultée le 3 avril 2020.

LA CONSOMMATION DES ÂÎNÉS

Les aînés ne constituent pas un groupe homogène. À l'instar de la population en général, les aînés ont une consommation qui varie en fonction de l'âge, du genre, du statut socioéconomique et de différents paramètres démographiques.

LA CONSOMMATION DES ÂÎNÉS VARIE EN FONCTION DE L'ÂGE

Les pratiques de consommation varient dans le temps en fonction des normes sociales qui régissent ce qui est acceptable ou non en matière de consommation d'alcool. On observe en effet des changements de comportement selon les différentes générations et les différents groupes d'âge.

Contrairement aux générations précédentes, les baby-boomers québécois ont grandi dans une culture de grande acceptation sociale de la consommation d'alcool. Dans un tel contexte, le nombre d'aînés consommant beaucoup et

même trop d'alcool pourrait continuer à augmenter au cours des prochaines années.

Règle générale, le nombre de buveurs et de consommateurs abusifs diminue avec l'âge. Une enquête canadienne² indique qu'en 2020, 19,2 % des Québécois âgés de 50 à 64 ans déclaraient avoir bu 5 verres d'alcool – ou 4 pour les femmes –, en une même occasion, au moins une fois par mois, au cours de la dernière année, alors que le pourcentage baissait à 7,2 % chez les aînés.

Cependant, il faut savoir que depuis une vingtaine d'années, la consommation d'alcool des aînés québécois augmente régulièrement. On observe en effet que le pourcentage d'abstinents chez les plus de 65 ans est passé de 31 % en 2001 à 20 % en 2017³.

D'autres études⁴ concluent que le nombre moyen de verres consommés par un aîné, en une même occasion, est passé de 1,6 à 1,9 entre 2008 et 2017.



² Statistique Canada. Tableau 13-10-0096-01 Caractéristiques de la santé, estimations annuelles, 2020.

³ Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2000-2001 ; Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues de 2017. La responsabilité liée aux calculs, à l'utilisation et à l'interprétation de ces données est entièrement celle de l'auteur ou des auteurs.

⁴ Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues de 2008. Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues de 2017. La responsabilité liée aux calculs, à l'utilisation et à l'interprétation de ces données est entièrement celle de l'auteur ou des auteurs.

LA CONSOMMATION DES ÂÎNÉS VARIE EN FONCTION DU GENRE

Les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes à trop consommer d'alcool. Par exemple, en 2018, en ce qui a trait à la consommation abusive, 12,3 % des hommes québécois disaient avoir consommé plus de 5 verres en une même occasion, au moins une fois par mois, au cours de la dernière année, alors que seulement 6,2 % des femmes de plus de 65 ans affirmaient avoir consommé plus de 4 verres dans la même situation.

Ces dernières années, ce sont par ailleurs les femmes qui, au Québec, ont le plus augmenté leur consommation d'alcool. Le pourcentage de femmes âgées de 50 à 64 ans qui ont une consommation mensuelle excessive est passé de 15,5 % à 17,6 % de 2015 à 2018, alors que, chez les hommes, on observe une légère diminution de 23,2 % à 22,1 % pendant cette même période⁵.

La consommation des aînées pourrait ainsi changer au cours des prochaines années.



⁵ Statistique Canada. Tableau 13-10-0096-01 Caractéristiques de la santé, estimations annuelles, 2018.

LA CONSOMMATION DES ÂÎNÉS VARIE EN FONCTION DU STATUT SOCIOÉCONOMIQUE

Selon certaines sources récentes⁶, les plus nantis de la société sont ceux qui affichent le plus haut niveau de consommation d'alcool. Au Québec, la proportion de personnes qui consomment de l'alcool de façon abusive augmente en fonction du revenu. La proportion est de 13,2 % chez les buveurs qui ont le plus faible revenu et de 24,8 % chez ceux qui ont le revenu le plus élevé⁷.

Il semble bien y avoir une corrélation entre un revenu élevé et la consommation d'alcool. On pourrait donc assister au cours des prochaines années à une hausse de la consommation d'alcool chez les aînés, car en comparaison des générations qui les précèdent, les baby-boomers qui ont aujourd'hui entre 55 et 75 ans sont financièrement à l'aise.



⁶ Statistique Canada. Tableau 13-10-0097-01 Caractéristiques de la santé, estimations annuelles, selon le quintile de revenu du ménage et le plus haut niveau de scolarité du ménage, 2018.
⁷ INSPQ 2016.

LA CONSOMMATION DES AÎNÉS VARIE EN FONCTION DU STATUT MATRIMONIAL DE LA RÉSIDENCE

Plusieurs enquêtes contiennent des données sur les pratiques de consommation selon le statut matrimonial et les modalités de résidence, mais malheureusement, ces données sont rarement analysées en fonction des différents groupes d'âge. Toutefois, des données provenant d'une enquête effectuée en 2017 par Statistique Canada⁸ nous permettent de dégager certaines tendances.

La proportion des personnes âgées de plus de 65 ans ayant consommé de l'alcool dans la dernière année (la prévalence) semble varier en fonction du statut matrimonial. Chez les personnes mariées ou vivant en union libre, la prévalence est de 92 %, alors qu'elle est nettement plus basse chez les veufs/divorcés/séparés et les célibataires/jamais mariés, où la prévalence se situe à 72,6 % et 63,7 %, respectivement.

⁸ Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues de 2017. La responsabilité liée aux calculs, à l'utilisation et à l'interprétation de ces données est entièrement celle de l'auteur ou des auteurs.

Par contre, en ce qui a trait à la proportion de Québécois qui ont consommé plus de 5 verres d'alcool – ou 4 pour les femmes – au moins une fois par mois dans la dernière année, les personnes célibataires qui n'ont jamais été mariées se retrouvent au premier rang, avec plus de 25,1 % des buveurs qui se sont adonnés avec excès. Ils sont suivis par les buveurs mariés ou en union libre (22,1 %) et les veufs/séparés/divorcés (13,2 %). On en déduit que les personnes célibataires semblent généralement être moins portées à boire de l'alcool, mais qu'elles sont plus à risque d'avoir des complications liées à leur consommation d'alcool.

En ce qui concerne le fait d'habiter en ville ou à la campagne, on remarque que 86,2 % des citoyens âgés de 65 ans ou plus ont consommé de l'alcool en 2017, contre 74,6 % des personnes habitant en zone rurale. Les tendances sont similaires en ce qui concerne la consommation excessive. Alors que 21,5 % des personnes âgées habitant dans une grande ville ont bu à l'excès au moins une fois par mois en 2017, ce taux se situe à 9,8 % chez les personnes habitant en zone rurale.



LE DÉPISTAGE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION DES AÎNÉS

Au Québec, les plus récentes données⁹ indiquent que 16 % des personnes de 65 ans et plus (ou un aîné sur 6) ont bu de façon excessive au moins une fois par mois dans la dernière année.

Une étude de 2012¹⁰ soutient que 0,6 % des Canadiens de plus de 65 ans ont présenté des signes d'abus ou de dépendance à l'alcool au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Plusieurs experts pensent que le nombre d'aînés ayant des problèmes d'alcool est probablement beaucoup plus élevé que ce qu'indiquent les recherches. Si on semble sous-estimer le nombre de problèmes liés à l'alcool dans tous les groupes d'âge, ce serait d'autant plus vrai chez les aînés.

DÉTECTION DIFFICILE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION

Tant les membres de la famille que les amis ou les spécialistes de la santé ont des difficultés à déceler les problèmes de consommation d'alcool des aînés, car ils ont tendance à vouloir protéger la personne compte tenu de son âge.

Les contrecoups d'une consommation abusive d'alcool – dégradation de l'état de santé, repli sur soi, pertes de mémoire ou autres troubles neurocognitifs, dépression, insomnie, chutes, problèmes de digestion, perte d'appétit et angoisse – sont parfois diagnostiqués comme étant les conséquences d'une autre maladie ou tout simplement, comme du vieillissement normal.

INSTRUMENTS DE DÉPISTAGE INADÉQUATS

Les instruments de dépistage semblent mettre trop d'emphase sur les répercussions sociales, professionnelles et légales qui touchent généralement les plus jeunes consommateurs et pas assez sur les impacts sur la santé des aînés qui consomment ou encore sur leurs activités sociales.

La fiabilité des outils de dépistage généralement utilisés¹¹ pour déceler les problèmes d'alcool des aînés est aussi remise en question. En effet, ces outils tendent à mettre l'accent sur leur consommation d'alcool actuelle alors qu'il serait essentiel d'avoir une idée précise de leur consommation d'alcool antérieure.

⁹ Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues de 2017. La responsabilité liée aux calculs, à l'utilisation et à l'interprétation de ces données est entièrement celle de l'auteur ou des auteurs.

¹⁰ ESCC-Santé mentale 2012.

¹¹ AUDIT et CAGE, par exemple.



LA CONSOMMATION ABUSIVE OU DANGEREUSE DES AÎNÉS

Certaines activités sociales spécifiques aux aînés peuvent provoquer chez eux une consommation abusive d'alcool et certains changements de vie peuvent causer une consommation dangereuse d'alcool. L'abus et la consommation dangereuse se différencient principalement par l'intention, car si la consommation abusive est intentionnelle, la consommation dangereuse ne l'est pas.

On parle de consommation abusive lorsqu'une personne persiste à trop ou à mal consommer, même si elle sait que sa consommation peut avoir des impacts indésirables sur les plans physiques, physiologiques ou sociaux.

Quant à elle, la consommation dangereuse est caractérisée par l'inattention et le manque d'information. Elle est facilement le lot des aînés mal informés quant à leur vulnérabilité à l'alcool. Les solutions d'aide à la consommation dangereuse impliquent le plus souvent une autre personne que l'aîné lui-même, soit un médecin, une infirmière, un membre de la famille ou un aidant naturel.

CONSOMMATION ABUSIVE

Si les enquêtes déjà mentionnées permettent de déterminer les facteurs associés à la consommation abusive, elles ne permettent pas de connaître les raisons qui poussent certains aînés à boire de cette façon; elles ne permettent pas non plus de distinguer les aînés qui ont ces problèmes depuis longtemps, de ceux qui les ont acquis après l'âge de 60 ans.

Parmi les aînés présentant un problème de consommation, un tiers l'aurait acquis après l'âge de 60 ans, souvent parce que ces personnes éprouvent de la difficulté à s'adapter aux modifications majeures de leur contexte social.

Des changements qui ont eu lieu au travail, dans les relations familiales ou dans l'état de santé peuvent entraîner des problèmes d'alcool chez les aînés. Ces changements, le plus souvent liés à une perte, engendrent une douleur émotionnelle ou physique.

Des gens de tout âge vivent des situations difficiles, mais chez les aînés, ces pertes sont souvent irréversibles et peuvent s'avérer cumulatives. La consommation d'alcool devient alors une compensation de ce qu'ils ressentent comme un deuil ou un stress, doublé d'un sentiment d'impuissance.

Chez la grande majorité des aînés, ces événements n'entraînent pas de problèmes d'alcool et peuvent même contribuer à une réduction de la consommation, mais chez d'autres, ils sont d'importants facteurs de risque de surconsommation.



Retraite

La plupart des aînés accueillent le moment de la retraite avec grand plaisir, mais chez ceux qui n'ont jamais cultivé de champs d'intérêts autres que leur emploi ni de réseau amical à l'extérieur de leur travail, la retraite engendre plusieurs pertes, tels la routine, les collègues, les tâches à accomplir, le salaire et le sentiment d'utilité. Depuis longtemps, le travail était ce qui donnait un sens, un but et une structure à leur vie.

Certains aînés commencent ainsi à boire de façon problématique en réaction aux pertes causées par la retraite. D'autres ne s'habituent tout simplement pas à l'absence d'une vie structurée et boivent pour se désennuyer. D'autres encore participent à un grand nombre d'activités récréatives ou sociales où l'alcool est souvent très présent.

Liens sociaux et familiaux

En vieillissant, les aînés voient leurs enfants quitter la maison, leur conjoint ou leurs amis mourir et le cercle de leurs liens affectifs se rétrécir. De plus, des problèmes de santé physique peuvent limiter leur mobilité, ce qui risque d'accentuer leur sensation déjà intolérable d'isolement et de solitude. Contrairement aux plus jeunes qui sont souvent initiés à l'alcool par leurs amis, les aînés peuvent boire parce qu'ils se sentent seuls.

Parfois dévastés par la perte de leur conjoint, certains aînés consomment davantage qu'ils ne le devraient pour étouffer leur peine liée au deuil.

Santé

Avoir des problèmes de santé peut créer du stress, limiter la mobilité et engendrer une image de soi négative. Un aîné peut alors consommer davantage pour oublier la peine associée à la perte de ses capacités physiques.

Certains aînés vivent avec de sérieuses douleurs chroniques et utilisent parfois l'alcool pour atténuer leurs malaises physiques.

Autres facteurs

Plusieurs facteurs peuvent aussi expliquer pourquoi certains aînés, contrairement à d'autres, réagissent à des circonstances difficiles en augmentant leur consommation d'alcool :

- s'adapter à des événements sociaux douloureux;
- ne pas connaître d'autres stratégies d'adaptation;
- ne pas avoir de réseau social;
- vivre seul ou demeurer isolé;
- avoir eu dans le passé une consommation d'alcool problématique.



LES FACTEURS DE RISQUE D'UNE CONSOMMATION DANGEREUSE

Un important facteur de risque d'une consommation dangereuse chez les aînés est la coexistence de la consommation d'alcool et de la prise de médicaments.

Le processus normal de vieillissement implique des changements physiologiques qui augmentent la vulnérabilité des aînés à l'alcool et les rend plus susceptibles d'adopter une consommation dangereuse.

▪ Alcool et médicaments

Au Québec, 80 % des aînés prennent au moins un médicament d'ordonnance par an et la polypharmacie est généralisée. En 2011, les aînés consommaient en moyenne plus de 5,5 médicaments prescrits¹² sur une base régulière ou permanente, et en 2013, 60 % des aînés en prenaient au moins 3.

La consommation d'alcool est contre-indiquée avec la prise de nombreux médicaments. En effet, l'alcool peut amplifier l'effet sédatif de certains médicaments – tels les benzodiazépines – et augmenter le risque de chutes. Le mélange d'alcool et de médicaments, notamment ceux contre l'épilepsie, l'hypertension et le rhume, peut causer de la somnolence et des étourdissements. La consommation d'alcool combinée à la prise de médicaments pour soulager les rhumatismes, l'arthrite, la douleur, les infections et la dépression peut quant à elle provoquer de graves problèmes physiques et psychologiques.

▪ Mauvaise communication

Un manque d'information, une fausse interprétation ou un mauvais usage de l'information sont d'importants facteurs de risque d'une consommation dangereuse en raison de la coexistence de la consommation d'alcool et de la prise de médicaments.

Ces facteurs de risque existent principalement à cause des problèmes de communication entre patient et médecin. Les aînés peuvent cacher à leur médecin d'importantes informations, croyant que leurs problèmes



ne sont que le résultat normal du vieillissement. Ils tiennent pour acquis qu'il n'existe ni remède ni traitement à leurs malaises. Ils ne connaissent pas les raisons de leurs symptômes ou bien, tout simplement, ils ne veulent pas « embêter » leur médecin.

Même si les aînés se présentent chez le médecin avec plus de problèmes que les autres malades et prennent plus de temps à donner et à recevoir de l'information, la durée de leur consultation demeure plus courte. De plus, les médecins sont aussi spontanément portés à prescrire plus de médicaments aux aînés qu'aux patients plus jeunes.

▪ Vulnérabilité physiologique

En vieillissant, le pourcentage de gras contenu dans l'organisme augmente et la quantité d'eau diminue, alors que s'amenuise l'efficacité des enzymes responsables de l'élimination de l'alcool par le métabolisme hépatique, soit l'alcool déshydrogénase.

Par conséquent, à quantités égales d'alcool consommé, les aînés obtiennent une alcoolémie plus élevée que celle de leurs cadets.

Avec l'âge, des changements inévitables au niveau des reins, du foie, du système cardiovasculaire et du cerveau réduisent l'efficacité du processus d'élimination et peuvent provoquer une augmentation de la sensibilité aux effets de l'alcool. Ces changements s'accroissent avec les années et les effets de la consommation d'alcool deviennent plus prononcés avec le temps et durent plus longtemps.

¹² http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2014/Medicaments/CSBE_Medicaments_EtatSituation_2e.pdf (Tableau 4.1. Page 171), page consultée le 3 avril 2020.



LA RECHERCHE SUR LA CONSOMMATION DES AÎNÉS

De plus en plus de chercheurs s'intéressent à la consommation d'alcool des aînés et plus particulièrement à celle des aînés qui acquièrent des problèmes de consommation après l'âge de 60 ans.

Des études portant sur les changements sociaux et de vie ont permis de déterminer les événements susceptibles d'avoir une incidence sur la consommation d'alcool des aînés, mais il y a peu de données disponibles au Canada sur les effets du vieillissement sur la consommation d'alcool.

Les modifications sociales engendrant des pertes sont susceptibles de provoquer des problèmes de consommation, mais la relation entre les différents stress causés par ces pertes et les profils de consommation est encore mal expliquée.

Il faut bien distinguer la différence entre une consommation dangereuse d'alcool et une consommation abusive. Mais, dans les deux cas, ce sont la vulnérabilité physiologique des aînés et l'incompatibilité entre la consommation d'alcool et la prise de médicaments qui augmentent la possibilité de subir les effets négatifs d'une surconsommation d'alcool.

DES NIVEAUX INFÉRIEURS DE CONSOMMATION POUR LES ÂÎNÉS

En raison du vieillissement de la population, on peut éventuellement s'attendre à constater une croissance du nombre d'âînés présentant des problèmes d'alcool. En effet, les baby-boomers sont généralement des gens financièrement à l'aise, qui ont en outre grandi dans une société permissive face à l'alcool, ce qui pourrait contribuer à augmenter le nombre de personnes de 65 ans et plus ayant des problèmes liés à la surconsommation d'alcool.

Il est donc essentiel de mettre en garde les âînés contre la consommation abusive et dangereuse d'alcool, surtout ceux dont les pratiques de consommation peuvent mettre à risque leur santé physique et psychologique, de manière non intentionnelle.

Comme à quantité égale d'alcool ingéré, les âînés ont une alcoolémie plus élevée que les plus jeunes adultes, il serait préférable qu'ils réduisent leur consommation habituelle d'alcool au fur et à mesure qu'ils prennent de l'âge.

La surconsommation d'alcool est source de souffrance, peu importe l'âge. Vouloir préserver la dignité et le bien-être d'une personne âînée, c'est accepter de se préoccuper d'un éventuel problème lié à l'alcool plutôt que de l'ignorer.



RECOMMANDATIONS D'ÉDUC'ALCOOL

Être sur ses gardes

Parce qu'un changement dans les proportions des masses corporelles liquide et grasseuse ainsi qu'un ralentissement du métabolisme provoquent chez les âînés une alcoolémie plus élevée, à quantités d'alcool égales et à poids égaux, **Éduc'alcool invite les âînés à se rappeler que leur corps ne réagit plus de la même façon à l'alcool que lorsqu'ils étaient plus jeunes, et qu'il serait probablement préférable de diminuer sa consommation habituelle d'alcool avec l'âge.**

Les médicaments et l'alcool

Parce que la polypharmacie est courante chez les âînés et que les interactions négatives entre l'alcool et les médicaments sont fréquentes, **Éduc'alcool recommande aux personnes de plus de 65 ans, au moment d'acquérir tout nouveau médicament d'ordonnance, de se renseigner systématiquement auprès d'un médecin ou d'un pharmacien sur les interférences et les incompatibilités possibles entre ce médicament et la consommation d'alcool.**

L'entourage des âînés

Parce que les âînés constituent un groupe fortement à risque de consommer de l'alcool de façon dangereuse – de manière non intentionnelle – et qu'un tel problème peut se cacher sous des symptômes généralement attribués au vieillissement normal, **Éduc'alcool recommande que l'entourage des personnes de plus de 65 ans – famille, proches, amis, médecins et professionnels de la santé – soit informé, vigilant et soucieux d'intervenir.**

La modération, en toutes circonstances, a bien meilleur goût.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses et faciles à comprendre, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information. On peut les télécharger à partir du site educalcool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie est tombée.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou des activités qui se combinent souvent à l'alcool, qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.



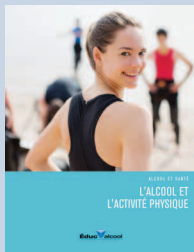
LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



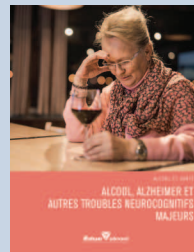
L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.



L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.



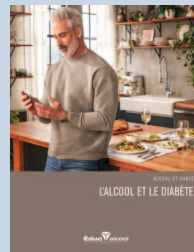
ALCOOL, ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES NEUROCOGNITIFS MAJEURS

Publication qui fait état de l'effet des divers niveaux de consommation d'alcool sur le développement de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs.



L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.



L'ALCOOL ET LE DIABÈTE

Publication qui passe en revue et dans le détail les données relatives aux liens entre la consommation modérée, la consommation excessive et le diabète.



ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.



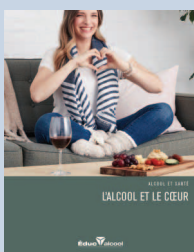
L'ALCOOL ET LA GÉNÉTIQUE

Publication qui démystifie l'impact de notre bagage génétique sur le risque de développer des problèmes liés à la consommation d'alcool, tant au niveau psychologique que physique.



ALCOOL ET CANNABIS : UN BIEN MAUVAIS MÉLANGE

Les effets déprimeurs de l'alcool et du cannabis se multiplient lorsqu'ils sont combinés, cette publication les explique et met en garde contre la synergie renforçatrice qui existe entre ces deux produits.



L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulinés.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

Téléphone : 1-888-ALCOOL1 (1 888 252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site educalcool.qc.ca.

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.