



| Directives recommandées de consommation à faible risque | | | | | | | |
|---|--|--------|--------|---------------------------------|---------------------------------|--|--|
| <p>À noter : Les directives ne cherchent pas à inciter les personnes abstinentes pour des raisons d'ordre culturel, spirituel ou autre à commencer à boire, ni à encourager les gens à boire pour en retirer des bienfaits. Les personnes de faible poids corporel ou celles non habituées à l'alcool devraient boire en deçà des limites présentées.</p> | | | | | | | |
| <p>Directive 1 Ne pas boire dans certaines situations</p> | <p>Quand vous manœuvrez un véhicule, un outil ou une machine; quand vous prenez des médicaments ou d'autres substances qui réagissent avec l'alcool; quand vous faites du sport ou d'autres activités physiques potentiellement dangereuses; quand vous travaillez; quand vous prenez d'importantes décisions; si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir; avant d'allaiter; quand vous devez surveiller d'autres personnes ou en prendre soin; si vous souffrez d'une grave maladie physique ou mentale ou en cas de dépendance à l'alcool.</p> | | | | | | |
| <p>Directive 2 Si vous buvez, restez dans ces limites moyennes pour diminuer les risques à long terme pour la santé</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Femmes</th> <th>Hommes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0 à 2 verres standard* par jour</td> <td>0 à 3 verres standard* par jour</td> </tr> <tr> <td>Au plus 10 verres standard par semaine</td> <td>Au plus 15 verres standard par semaine</td> </tr> </tbody> </table> <p>Ne pas boire certains jours de la semaine pour minimiser le risque de tolérance et d'accoutumance. Éviter d'augmenter sa consommation jusqu'à la limite supérieure, car les bienfaits pour la santé sont optimaux jusqu'à un verre par jour. Ne pas dépasser les limites quotidiennes indiquées à la directive 3.</p> | Femmes | Hommes | 0 à 2 verres standard* par jour | 0 à 3 verres standard* par jour | Au plus 10 verres standard par semaine | Au plus 15 verres standard par semaine |
| Femmes | Hommes | | | | | | |
| 0 à 2 verres standard* par jour | 0 à 3 verres standard* par jour | | | | | | |
| Au plus 10 verres standard par semaine | Au plus 15 verres standard par semaine | | | | | | |
| <p>Directive 3 Si vous buvez, faites-le dans un environnement sécuritaire et limitez votre consommation pour diminuer les risques à court terme</p> | <p>Dans diverses situations, chaque verre supplémentaire accroît le risque de blessure. Pour des raisons de santé et de sécurité, il importe de ne pas boire plus de :</p> <ul style="list-style-type: none"> trois verres standard* par jour pour une femme quatre verres standard* par jour pour un homme <p>Boire à ces niveaux supérieurs ne devrait se produire qu'à l'occasion et conformément aux limites hebdomadaires mentionnées à la directive 2. À ces occasions, il est très important de boire en mangeant et non à jeun, de ne pas boire plus de deux verres standard par période de trois heures, de boire aussi des boissons non alcoolisées sans caféine et d'éviter les situations et activités à risque. On recommande aux personnes moins tolérantes, soit de par leur faible poids corporel ou leur âge (moins de 25 ans ou plus de 65 ans), de ne pas dépasser les limites supérieures de la directive 2.</p> | | | | | | |
| <p>Directive 4 Si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir</p> | <p>L'option la plus sûre si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir est de ne pas boire du tout. L'alcool présent dans le sang maternel peut nuire au fœtus. Le risque découlant d'une faible consommation pendant la grossesse semble très faible, mais aucune limite n'a donné la preuve définitive de son innocuité.</p> | | | | | | |
| <p>Directive 5 L'alcool et les jeunes</p> | <p>L'alcool peut nuire au bon développement physique et mental des enfants et des adolescents. La consommation d'alcool devrait</p> | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>être reportée au moins jusqu'à la fin de l'adolescence et respecter les lois locales sur l'âge minimum pour boire.</p> <p>Quand un jeune a décidé de boire, il devrait le faire dans un cadre sécuritaire, sous la supervision de ses parents et à de faibles niveaux (c.-à-d. un ou deux verres standard* une ou deux fois par semaine). De l'âge légal jusqu'à 24 ans, on recommande que les femmes ne prennent jamais plus de deux verres par jour et les hommes, trois verres par jour.</p> |
|--|---|

Approuvé par le Conseil d'administration de l'AMC en mars 2011. Révisée et approuvée la dernière fois par le Conseil d'administration de l'AMC en mars 2019.

*Le texte qui précède est extrait du rapport intitulé *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*. Disponible à : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2011-Summary-of-Evidence-and-Guidelines-for-Low-Risk%20Drinking-fr.pdf> (consulté le 1^{er} mars 2019).*