

Les quantités d'alcool recommandées :

Hommes

- 0 à 3 verres standards par jour
- Au plus 15 verres standards par semaine
- Au moins 2 jours par semaine sans alcool.

Femmes

- 0 à 2 verres standards par jour
- Au plus 10 verres standards par semaine
- Au moins 2 jours par semaine sans alcool.

Les consommations standards:

- 1 verre de bière (341 ml / 12 oz à 5 % d'alcool)
- 1 verre de vin (142 ml / 5 oz à 12 % d'alcool)
- 1 verre de vin fortifié (86 ml / 3 oz à 20 % d'alcool)
- 1 verre de spiritueux (43 ml / 1,5 oz à 40 % d'alcool)

Évidemment, si vous consommez peu ou pas d'alcool, ne vous mettez pas à boire pour avoir un cœur en santé!

Document créé par :

Annik Ricard infirmière.

2017.2

Pour :



Références utilisées:

Éduc'alcool. (2017b). Les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool. Repéré à <http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/sante/les-effets-de-la-consommation-moderée-et-regulière-dalcool/#.WHesZFPhDIV>

Éduc'alcool. (2017a). Guide pour les infirmières et les infirmiers. Repéré à <http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/sante/guide-pour-les-infirmières-et-les-infirmiers/#.WHEZbVPhDIU>

Programme santé Acti-menu. (2012). Avez-vous bon cœur? [Brochure]. Montréal, QC: Auteur. Repéré à <http://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular>

Klatsky, A. L. (2015). Alcohol and cardiovascular diseases: where do we stand today? *Journal of Internal Medicine*, 278(3), 238-250. doi: 10.1111/joim.12390

Rehm, J., Shield, K. D., Roerecke, M., & Gmel, G. (2016). Modelling the impact of alcohol consumption on cardiovascular disease mortality for comparative risk assessments: an overview. *BMC Public Health*, 16, 1-9. doi: 10.1186/s12889-016-3026-9

L'ALCOOL ET LA SANTÉ DU CŒUR



- **INFORMATIONS**
- **RECOMMANDATIONS**



Les faits :

- La consommation modérée et régulière d'alcool diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires. Mais c'est une petite quantité d'alcool!
- Prendre un à deux verres par jour diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires de 30 % alors qu'à plus grande quantité, l'effet bénéfique de l'alcool est annulé!
- Une grande consommation d'alcool entraîne des risques de cardiomyopathie (maladie du muscle du cœur), d'hypertension artérielle, d'arythmies auriculaires et d'accident vasculaire cérébral (AVC) hémorragique.
- 780 000 décès mondiaux dus à des maladies cardiovasculaires liés à l'alcool.

Les points importants :

- Les personnes qui sont atteintes d'hypertension artérielle ou qui ont un niveau de triglycérides élevé dans le sang devraient surveiller davantage leur consommation d'alcool.
- Il est recommandé aux personnes de petit poids, âgées de moins de 25 ans ou de plus de 65 ans et/ou non habituées à l'alcool de consommer moins d'alcool que les recommandations standards.
- En vieillissant, le corps transforme l'alcool plus lentement. Les personnes deviennent donc plus sensibles aux effets de l'alcool.
- L'alcool peut réduire l'efficacité des médicaments ou augmenter leurs effets sur le corps.
- Il est recommandé de boire en mangeant et non à jeun, car l'absorption de l'alcool sera retardée par la nourriture. Mais l'absorption sera quand même complète dans le corps.

- Quant à la consommation de cidre, de liqueurs à base de malt et de boissons prémélangées, il faut considérer le pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5 % à 20 %.
- Une consommation abusive occasionnelle peut être extrêmement dommageable pour la santé, même si la quantité générale d'alcool consommé par semaine se situe dans les limites des recommandations.
- Il demeure néanmoins que l'alcool a des effets bénéfiques sur la santé des femmes ménopausées qui ne sont pas à risque de dépendance et respectant les recommandations, ainsi que chez les hommes de 40 ans et plus qui ne sont pas à risque de dépendance et respectant les recommandations.