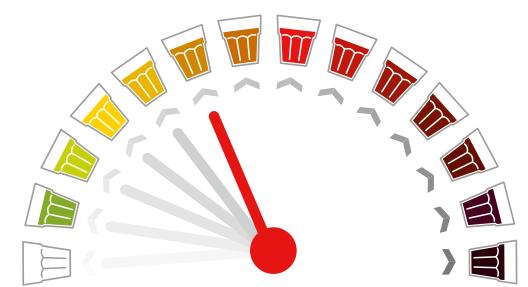


L'alcool augmente votre risque de mourir prématurément

Consommer de l'alcool augmente le risque d'avoir un cancer, une maladie du cœur, un AVC, une maladie du foie et d'autres problèmes de santé.

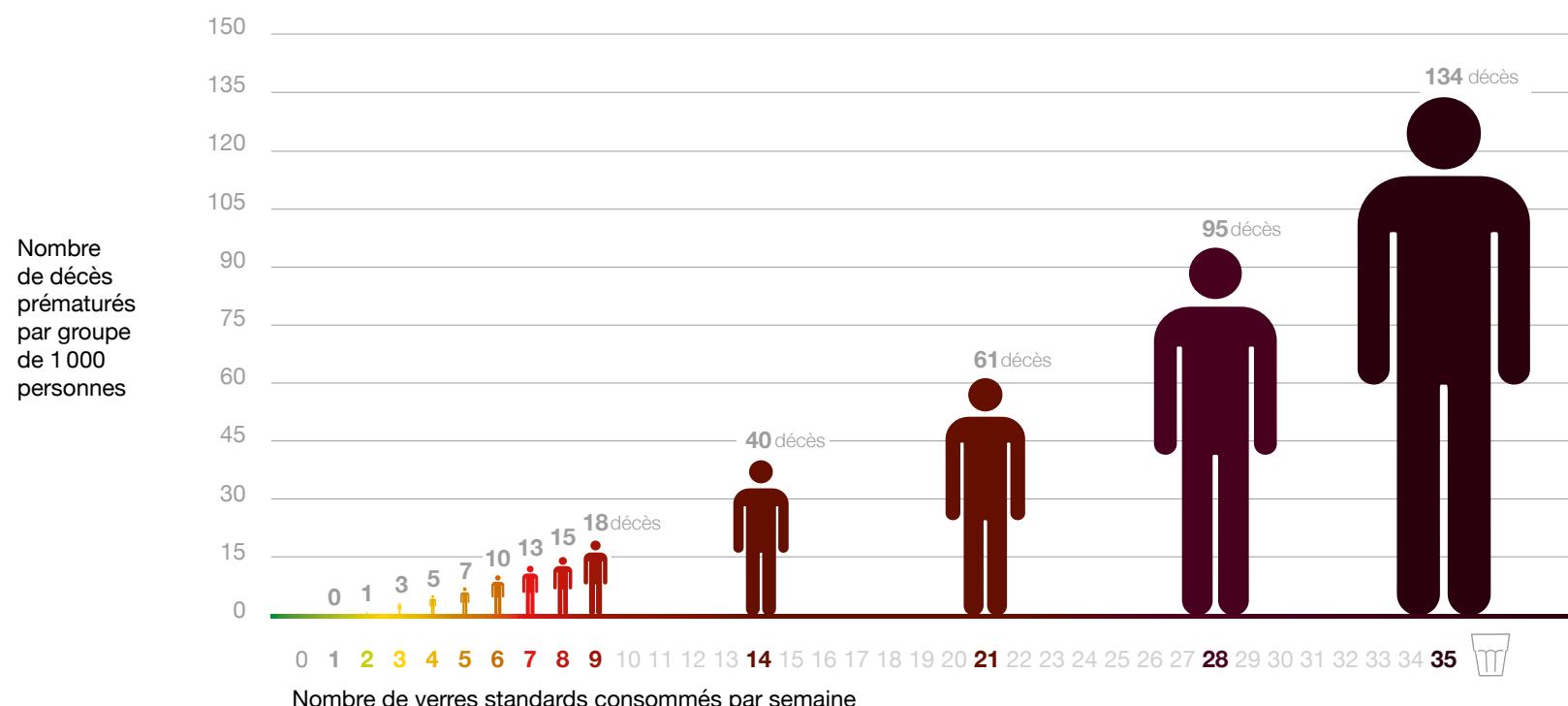
Mais ce n'est pas tout !

Consommer de l'alcool augmente aussi le risque de mourir avant 75 ans. C'est ce qu'on appelle mourir prématurément.



Nous avons calculé l'augmentation du risque de mourir prématurément

Imaginez que nous regardons différents groupes de 1 000 personnes, comme une foule à un événement ou une petite communauté, qui boivent toutes la même quantité d'alcool par semaine. Voyons combien de décès prématurés nous observerons dans chacun de ces groupes.



Illustrons ce risque

Imaginez qu'une personne que vous connaissez prend 14 verres standards d'alcool par semaine ou 2 verres standards d'alcool par jour.

Elle risquera alors de faire partie des 40 personnes sur 1 000 qui mourront prématurément en raison de leur consommation de cette quantité d'alcool.

Boire 14 par semaine

entraîne 40 décès par 1 000 personnes

40 décès sur mille, c'est un grand risque.

Examinons ces chiffres de plus près

Examinons ces chiffres de plus près afin de mieux saisir leur ampleur.

Le Canada compte environ 33 millions d'adultes. Si chaque adulte buvait 14 verres par semaine, environ 1,3 million de personnes mourraient prématurément.

Cela correspond à peu près à la population d'une ville comme Calgary ou à celle de la région métropolitaine d'Ottawa-Gatineau.

Diminuons le risque

Revenons à la personne que vous connaissez. Si elle réduit sa consommation de 14 à 6 verres par semaine, son risque de mourir prématurément d'un problème lié à l'alcool sera 4 fois moins grand !

Et si elle passe de 6 à 2 verres par semaine, son risque sera 10 fois moins grand !

Passer de 14 à 6 par semaine

réduit le risque à 10 décès par 1 000 personnes

Passer de 6 à 2 par semaine

réduit le risque à 1 décès par 1 000 personnes

C'est pourquoi boire moins, c'est vivre plus longtemps !



Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a été mandaté par Santé Canada pour mettre à jour les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.

Ce document résume les principales nouveautés. Pour en savoir plus, visitez notre site Web au www.ccdus.ca.