

Les femmes et l'alcool



L'alcool

- La consommation d'alcool est largement répandue au Canada et est profondément ancrée dans notre société.
- Bien que les boissons alcoolisées se présentent sous diverses formes (par exemple, la bière, le vin, le rhum, les cocktails), elles contiennent toutes de l'éthanol. Ainsi, les effets sur la santé et les risques sont les mêmes, quelle que soit la forme de boisson alcoolisée consommée.
- L'alcool est un « dépresseur » qui ralentit certaines parties de votre cerveau influençant votre réflexion et vos comportements ainsi que votre respiration et votre fréquence cardiaque.
- Beaucoup de gens boivent de l'alcool pour se détendre et se sentir plus à l'aise ou extravertis.
- Boire de l'alcool peut également vous faire vous sentir « saoul » ou intoxiqué. Les signes d'intoxication sévère comprennent une peau rougeâtre, un jugement altéré, une inhibition réduite, un contrôle musculaire réduit, des réflexes ralentis, des difficultés à marcher, un discours confus et une vision double ou floue.
- Les signes d'une intoxication importante comprennent des difficultés à se tenir debout, des vomissements et des pertes de mémoire de ce que vous avez pu dire ou faire en buvant. La consommation excessive d'alcool peut entraîner le coma et la mort.
- La consommation d'alcool peut parfois entraîner une « gueule de bois » environ huit à dix heures après votre dernière boisson. Les symptômes peuvent inclure des maux de tête, des nausées, la diarrhée, la déshydratation, des tremblements et des vomissements.
- Il est possible de développer une dépendance physique et psychologique (dépendance) à l'alcool.

Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Les Repères canadiens sur l'alcool et la santé reconnaissent que décider de boire est un choix personnel et qu'il existe un continuum de risques associés à la consommation hebdomadaire d'alcool. Ces repères peuvent aider les femmes à réfléchir à leur consommation d'alcool et à réduire les dommages immédiats et à long terme liés à l'alcool.

Voici quelques points clés des repères :

- Votre risque de développer plusieurs types de cancer, y compris le cancer du sein et le cancer du côlon, augmente à partir de 3 à 6 verres standards par semaine.
- Il existe des avantages pour votre santé et votre bien-être si vous ne buvez pas du tout.
- Lorsque vous êtes enceinte ou que vous essayez de l'être, il n'y a aucun niveau de consommation d'alcool sans danger.
- Peu importe où vous vous situez sur le continuum des risques, toute réduction de la consommation d'alcool est bénéfique pour votre santé.

L'alcool et votre santé

- L'alcool affecte les individus de manière différente. La manière dont l'alcool vous affecte dépend de nombreux facteurs, notamment :
 - votre sexe, votre âge, votre poids et votre taille corporelle, l'état du fonctionnement de vos organes et votre métabolisme;
 - votre sensibilité à l'alcool;
 - le type et la quantité de nourriture dans votre estomac;
 - la quantité et la fréquence à laquelle vous buvez;
 - depuis combien de temps vous buvez;
 - avec qui vous êtes, où vous êtes et ce que vous faites;
 - la façon dont vous prévoyez vous sentir en consommant de l'alcool;
 - si vous avez consommé d'autres substances (par exemple, du cannabis, des médicaments prescrits, des substances illicites, etc.);
 - vos antécédents familiaux.
- Il existe des risques liés à la consommation d'alcool pour tout le monde, mais l'alcool affecte davantage les femmes que les hommes. Les femmes éprouvent des effets néfastes sur leur santé plus tôt, même après avoir consommé des quantités moindres d'alcool.
- Des facteurs tels que la taille du corps, les effets hormonaux et les enzymes qui décomposent l'alcool entraînent des taux d'alcool plus élevés dans le sang et une intoxication plus rapide chez les femmes. Des facteurs similaires accroissent le risque de maladies liées à l'alcool.
- De nombreuses maladies graves et chroniques sont liées à la consommation d'alcool. Même à faible dose :
 - L'alcool peut causer plusieurs types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, de la bouche et de la gorge, du larynx, de l'œsophage, du foie et du rectum.
 - Boire de l'alcool peut augmenter votre risque d'accident vasculaire cérébral et de maladies cardiaques.
 - La consommation d'alcool est liée à de nombreuses affections graves (par exemple, le diabète, l'hypertension, l'épilepsie, les accidents vasculaires cérébraux, la pancréatite, les troubles du rythme cardiaque ainsi que les maladies du foie et la cirrhose).
 - Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de souffrir de lésions hépatiques.



Bière
341ml (12oz.)
Teneur en alcool : 5 %



Vin
142 ml (5 oz.)
Teneur en alcool : 12 %



Spiritueux
(rhum, gin, etc.)
43ml (1,5oz)
Teneur en alcool : 40 %

L'alcool et la grossesse

- Boire de l'alcool pendant la grossesse peut entraîner :
 - une fausse couche ou une mortinatalité;
 - la naissance d'un bébé de faible poids ou prématuré;
 - des complications maternelles défavorables, telles que des troubles hypertensifs et des anomalies placentaires;
 - les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF).
- Le TSAF est un terme diagnostique utilisé pour décrire les impacts sur le cerveau et le corps des individus exposés à l'alcool pendant la grossesse. Le TSAF est un handicap permanent. Les personnes atteintes du TSAF rencontreront un certain degré de difficultés dans leur vie quotidienne et auront besoin de soutien pour les compétences motrices, la santé physique, l'apprentissage, la mémoire, l'attention, la communication, la régulation émotionnelle et les compétences sociales afin d'atteindre leur plein potentiel.
- Il n'y a pas de moment sûr pour boire de l'alcool pendant la grossesse, car le cerveau et le corps du fœtus se développent tout au long de la grossesse.
 - Tous les types d'alcool peuvent nuire au développement du fœtus (par exemple, bière, cocktails, vin ou spiritueux).
 - La consommation excessive et épisodique d'alcool sont les plus nocives pour un fœtus.
- Souvent, les femmes boivent avant de savoir qu'elles sont enceintes. Arrêter ou réduire votre consommation d'alcool dès que possible ainsi que prendre soin de votre nutrition et de votre santé globale sont les meilleures façons de réduire les risques.
- Si vous rencontrez des difficultés à arrêter ou à réduire votre consommation d'alcool pendant la grossesse, parlez à votre prestataire de soins de santé des services de soutien disponibles dans votre communauté qui peuvent vous aider.

Lorsque vous êtes enceinte ou que vous essayez de l'être, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.

L'alcool et l'allaitement

- Lorsque vous consommez de l'alcool, il passe dans votre circulation sanguine et dans votre lait maternel. L'utilisation d'alcool peut avoir un impact négatif sur la succion, le sommeil de votre nourrisson et peut entraîner une diminution de la production de lait et/ou un arrêt précoce de l'allaitement maternel.
- Bien que les bébés soient exposés à une très petite quantité de l'alcool dans votre lait maternel, on en sait encore très peu sur les effets de l'alcool sur l'allaitement. Certaines recherches montrent que la consommation d'alcool pendant l'allaitement peut avoir des effets négatifs sur la santé et le développement de l'enfant.
- Cela étant dit, consommer occasionnellement une boisson alcoolisée n'a pas été démontré comme étant néfaste pour les bébés. Idéalement, il est préférable d'attendre 3 heures par consommation avant d'allaiter (la quantité d'alcool dans votre

lait maternel atteint son maximum 30 à 60 minutes après la consommation d'alcool).

- Vous pouvez également tirer et conserver du lait maternel au préalable si vous prévoyez de consommer une quantité d'alcool qui resterait dans votre lait au prochain boire de votre enfant.

L'alcool, la parentalité et les enfants

- Soyez conscient-e des effets de la combinaison d'alcool avec d'autres substances lorsque vous êtes responsable de la sécurité d'autrui. Si vous prévoyez consommer une plus grande quantité d'alcool, demandez à quelqu'un de s'occuper de vos enfants.
- Gardez l'alcool dans un endroit sûr où vos enfants n'ont pas accès.
- Si votre enfant boit accidentellement de l'alcool, consultez un médecin. Les symptômes d'un empoisonnement à l'alcool chez les enfants comprennent des difficultés respiratoires, des étouffements ou des vomissements, de la confusion ou des convulsions, de l'euphorie, un discours confus ou une incapacité à marcher normalement ou à penser clairement.

Consommer de l'alcool et rester en sécurité

Consommer de l'alcool ou être en présence d'individus qui en consomment est également associé à des expériences de violence et d'agression sexuelle. Ces agressions NE sont JAMAIS votre faute. Il existe certains moyens que vous pouvez mettre en place afin d'assurer votre sécurité et celle de vos amis. Par exemple, si vous prévoyez sortir et consommer de l'alcool, vous pouvez décider à l'avance avec vos amis de la quantité d'alcool que vous désirez boire, ou sur la manière de rester en contact et d'obtenir un moyen de transport sûr pour retourner à la maison. Vous pouvez également aider d'autres femmes qui pourraient se trouver dans une situation dangereuse en leur offrant de l'aide ou en appelant un ami pour les soutenir. Renseignez-vous sur les soutiens communautaires disponibles dans votre région.

Références

- Drugs and Lactation Database (LactMed®) [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development-. Alcohol. [Mise à jour le 15 septembre 2023]. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501469/>
- Graves, L., et al. (2020). Guideline No. 405: Screening and Counselling for Alcohol Consumption During Pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 42(9), 1158-1173.e1151. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2020.03.002>
- Greaves, L., et al. (2022). *Sex, gender and alcohol: What matters for women in low-risk drinking guidelines?* Ottawa, Ont.: Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. <https://www.ccsa.ca/sex-gender-and-alcohol-what-matters-women-low-risk-drinking-guidelines-report>.
- Nathoo, T., et al. (2021). *Taking Care: A Short Guide to Breastfeeding and Substance Use*. Vancouver, BC: Centre d'excellence sur la santé des femmes.
- Paradis, C., et al. (2023). *Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report*. Ottawa, Ont.: Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. <https://www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health>