

LES DÉFIS LIÉS À L'ALCOOL AU CANADA



Une substance largement acceptée et consommée*

- Les trois quarts des personnes de 15 ans et plus consomment de l'alcool au Canada (76 %). La proportion la plus élevée de consommation est observée chez les 20-24 ans (84 %).¹
- Bien qu'il soit interdit de se procurer de l'alcool pour les moins de 19 ans (18 ans pour le Québec, le Manitoba et l'Alberta), plusieurs personnes mineures en consomment tout de même. En 2019, près de la moitié (44 %) des élèves de la 7^e à la 12^e année ont consommé de l'alcool au cours de l'année.²
- Les jeunes prennent leur première boisson alcoolisée en moyenne vers l'âge de 13 ans.³
- Près de 1 femme sur 5 rapporte avoir consommé de l'alcool durant sa grossesse.⁴
- 61 % de la population canadienne juge que la consommation régulière d'alcool est acceptable socialement (c. 90 % pour une consommation occasionnelle). L'alcool est ainsi la substance psychoactive pour laquelle la consommation est la plus acceptée socialement.⁵

Des effets sous-estimés

- Alors que quelques études mentionnent certains effets protecteurs ou bénéfiques de l'alcool, il est déconseillé d'en commencer la consommation pour en tirer des bénéfices potentiels même sur le plan cardiovasculaire^{6,7} : **on estime qu'environ 200 problèmes sociaux et de santé sont associés à la consommation d'alcool et toute consommation régulière d'alcool, même faible, peut nuire à la santé.**^{8,9,10}
- Malgré plusieurs croyances, l'alcool peut avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale et causer des méfaits à court et à long terme. Il peut aussi exacerber d'autres problématiques psychosociales (violence conjugale, crimes, jeu pathologique, etc.).¹¹
 - La consommation d'alcool cause certains cancers, des maladies digestives comme la cirrhose et les ulcères et certains problèmes cardiovasculaires. Elle peut aussi provoquer des intoxications pouvant entraîner des décès et peut entraîner des blessures à la suite de chutes ou d'accidents.
 - L'alcool agit sur le système nerveux central, ce qui ralentit l'ensemble des fonctions du corps.
 - Bien qu'il semble apaiser et rendre joyeux, il peut avoir un impact néfaste sur l'humeur, l'anxiété, le raisonnement et les comportements impulsifs ou à risque.
 - Consommée à l'adolescence, l'alcool nuit au développement du cerveau.^{12,13}
 - L'alcool semble être parfois un facteur associé au suicide. Il peut augmenter le risque de comportements et d'idées suicidaires. Au Canada, 20 à 30 % des décès par suicide impliquent aussi une consommation d'alcool.^{14,15,16,17,18,19}
 - Il existe des liens étroits entre la consommation d'alcool et la survenance, la fréquence, la gravité et la perception des actes de violence²⁰ : au Canada, près de la moitié (43 %) des personnes ayant commis des agressions ou des actes de violence avaient consommé de l'alcool.²¹



* Proportions de gens ayant déclaré une consommation au cours des 12 mois précédents.

- Pour le fœtus, l'alcool est toxique. Consommé pendant la grossesse, ses effets sont imprévisibles et irréversibles (ex. : fausses couches, trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale, etc.).²²
- Le taux annuel d'hospitalisations entièrement attribuables à l'alcool est de 258 pour 100 000 habitants (près de 18 000 hospitalisations), soit un taux à la hausse depuis 2015.²³
- Plus de 1 consommateur sur 5 (21 %) a subi au moins un méfait lié à l'alcool au cours de l'année (incapacité à arrêter de consommer, besoin de boire dès le matin, incapacité de faire ce qui est attendu, perte de mémoire, etc.). Cette proportion augmente chez les jeunes adultes de 20-24 ans (40 %) et chez les 15-19 ans (38 %).²⁴
- Au Canada, une majorité (67 %) considère la consommation actuelle d'alcool au sein de la société comme problématique (c. 44 % au Québec).²⁵
- Au contraire, selon une enquête de 2018, la majorité des personnes aux études postsecondaires considèrent la consommation d'alcool comme positive et ayant des risques minimales pour la santé et la sécurité malgré des expériences négatives vécues.²⁶

Enjeux d'abus et de dépendances

- Depuis 2015, près d'un consommateur canadien sur cinq (16 %) de 12 ans et plus déclare, annuellement, avoir consommé de manière abusive*.³²



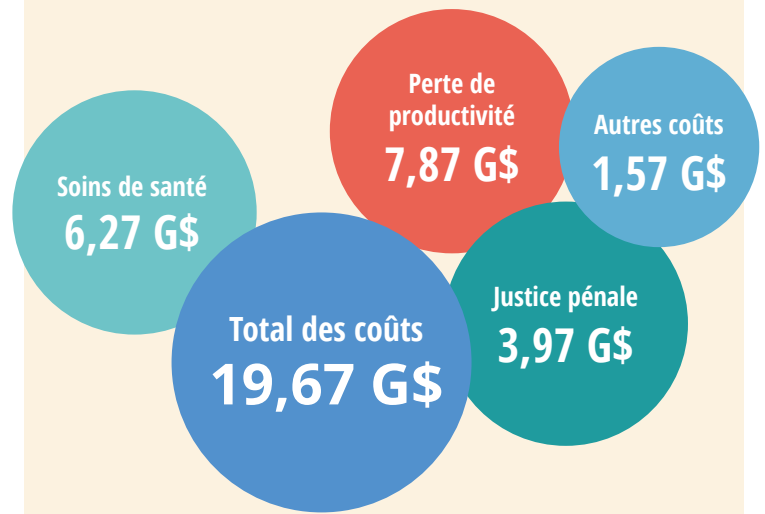
- Près du quart des élèves (23 %) de la 7^e à la 12^e année boit de façon très risquée (5 boissons alcoolisées ou plus lors d'une même occasion).³³
- Selon les données les plus récentes, au moins 18 % de la population canadienne a déjà répondu aux critères d'abus ou de dépendance à l'alcool.³⁴

* Une consommation abusive est le fait d'avoir bu au moins 5 verres d'alcool, pour les hommes, ou 4 verres d'alcool, pour les femmes, en une même occasion, au moins une fois par mois au cours de l'année.

Des milliards de dollars de coûts sociaux et sanitaires

En additionnant les coûts des soins de santé, d'invalidité et sociaux découlant des méfaits de la consommation d'alcool, on estime à près de 20 milliards de dollars par an les coûts et impacts économiques liés aux méfaits de l'alcool au Canada. Selon une estimation menée en 2020, l'alcool est ainsi la substance dont l'impact financier est le plus important au pays.²⁷

Coûts sociaux et de santé estimés de l'usage d'alcool au Canada en 2020



Une promotion qui hausse la consommation

- Tel qu'illustré dans le Portrait du marketing de l'alcool au Québec²⁸, les stratégies marketing de l'industrie de l'alcool sont particulièrement **intensives** et ce, dans l'ensemble du Canada. Les nombreux rabais et offres promotionnelles s'ajoutent aux étalages flamboyants, aux concours et aux publicités omniprésentes en ligne comme dans les espaces publics.
- La publicité fait **augmenter** la consommation d'alcool.²⁹
- Faciliter l'accès physique et économique à l'alcool contribue à augmenter sa consommation et donc ses risques et les coûts de ses méfaits.³⁰
- Baliser davantage la publicité est efficace pour **diminuer** la morbidité et la mortalité liées à l'alcool.³¹

Les défis liés à l'alcool au Canada



RÉFÉRENCES

- 1 Canada (2021). *Canadian Alcohol and Drugs Survey (CADS): summary of results for 2019*, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-alcohol-drugs-survey/2019-summary.html>
- 2 Canada (2019). *Summary of results for the Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey 2018-19*, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey/2018-2019-summary.html>
- 3 Canada (2019). *Summary of results for the Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey 2018-19*, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey/2018-2019-summary.html>
- 4 Popova, S. et al. (2017). "Prevalence of alcohol consumption during pregnancy and Fetal Alcohol Spectrum Disorders among the general and Aboriginal populations in Canada and the United States", *European Journal of Medical Genetics* 60 (1): 32-48, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27638329/>
- 5 Canada (2021). *Canadian Cannabis Survey 2020 : Summary*, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/research-data/canadian-cannabis-survey-2020-summary.html>
- 6 Peake, L. et al. (2021). "Analysis of the accuracy and completeness of cardiovascular health information on alcohol industry-funded websites", *European Journal of Public Health* 31 (6): 1197-1204, <https://academic.oup.com/eurpub/article/31/6/1197/6363930?login=true>
- 7 INSPQ (2023). *Les conséquences de la consommation d'alcool*, [https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-consequences-consommation#:~:text=Une%20%C3%A9tude%20%C3%A9crite%20\(m%C3%A9tadanalyse,an%C3%A9vrisme%20de%20l'aorte%20mortel](https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-consequences-consommation#:~:text=Une%20%C3%A9tude%20%C3%A9crite%20(m%C3%A9tadanalyse,an%C3%A9vrisme%20de%20l'aorte%20mortel)
- 8 Inserm (2022). "Reducing the harm associated with alcohol consumption. Summary and recommendations.", *Collection Expertise collective*, <https://www.inserm.fr/wp-content/uploads/inserm-expertisecollective-alcool2021-syntheseva.pdf>
- 9 Burton, R. and Sheron, N. (2018). "No level of alcohol consumption improves health", *The Lancet* 392 (10152): 987-988, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31571-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31571-X/fulltext)
- 10 CCSA (2023). *Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report*, https://ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA_Canadas_Guidance_on_Alcohol_and_Health_Final_Report_en.pdf
- 11 Ottawa Public Health (2016). *Status of Alcohol in Ottawa: Let's Continue the Conversation*, https://www.ottawapublichealth.ca/en/reports-research-and-statistics/resources/Documents/state_of_alcohol_2016_en.pdf
- 12 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2023). *Alcohol's Effects on Health. Alcohol and the Adolescent Brain*, <https://www.niaaa.nih.gov/publications/alcohol-and-adolescent-brain>
- 13 CCSA (2023). *Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report*, https://ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA_Canadas_Guidance_on_Alcohol_and_Health_Final_Report_en.pdf
- 14 Lévesque, P. et al. (2021). "Le suicide au Québec : 1981 à 2018 - Mise à jour 2021", *INSPQ*, https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2720_suicide_quebec_2021.pdf
- 15 CCSA (2022). *Effect of Alcohol Consumption on the Development of Depression, Anxiety and Suicidal Ideation: Update of a Systematic Review*, https://ccsa.ca/sites/default/files/2022-08/CCSA-LRDG-Review-of-Alcohol-Use-and-Mental-Health_en.pdf
- 16 CCSA (2022). *Issues of substance 2021: Driving Change Together. Conference Summary Report: Key Takeways*, <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-IOS-2021-Driving-Change-Together-Conference-Report-2022-en.pdf>
- 17 Varin, M. et N. Uribe (2021). « Alcohol and Suicide », Conference at Issues of Substance Conference, November 23-25 2021, <https://issuesofsubstance.ca/elements-mental-health-and-substance-use>
- 18 Varin, M. et al. (2022). "Increased alcohol use, heavy episodic drinking, and suicide ideation during the COVID-19 pandemic in Canada", *Canadian Journal of Public Health* 114 (1): 33-43, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9540056/>
- 19 Giesbrecht, N. et al. (2021). "Preventing alcohol-related suicide: Implications of the international evidence for Canadian policies, programs and research", Poster at *CCSA Issues of Substance*, November 23-25 2021.
- 20 CCSA (2022). "Update of Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines: Overview of Reviews of the Association Between Alcohol Use and Aggression and Violence", <https://ccsa.ca/update-canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-overview-reviews-association-between-alcohol>
- 21 Public Health Agency of Canada (2012). *WHO Facts on Alcohol and Violence: Intimate partner violence and alcohol*, <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/stop-family-violence/prevention-resource-centre/women/who-facts-on-alcohol-violence-intimate-partner-violence-alcohol.html>
- 22 ASPQ (2022). *During pregnancy go alcohol free*, <https://fasd-alcoholfreepregnancy.ca/>
- 23 CIHI (2021). *Health Indicators Interactive Tool*, <https://yourhealthsystem.cihi.ca/epub/search.jspx?language=en&href=https%3A/yourhealthsystem.cihi.ca/epub/SearchServlet&href=https%3A/yourhealthsystem.cihi.ca/epub/SearchServlet&href=https%3A/yourhealthsystem.cihi.ca/epub/SearchServlet&href=https%3A/yourhealthsystem.cihi.ca/epub/SearchServlet>
- 24 Statistics Canada (2021). *Canadian Alcohol and Drugs Survey (CADS): summary of results for 2019*, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-alcohol-drugs-survey/2019-summary.html>
- 25 INSPQ (2020). "La consommation d'alcool : ce qu'en pense la population du Québec", <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2772-consommation-alcool-population-quebec.pdf>
- 26 CCSA (2018). "Heavy Episodic Drinking Among Post-secondary Students: Influencing Factors and Implications", <https://www.ccsa.ca/heavy-episodic-drinking-among-post-secondary-students-influencing-factors-and-implications-report>
- 27 CSUCH (2023). *Substance Use Costs in Canada in 2020*, <https://csuch.ca/substance-use-costs/current-costs/>
- 28 ASPQ (2021). *Portrait du marketing de l'alcool au Québec : des stratégies pour tous les goûts*, https://www.aspq.org/nos-outils/portrait-du-marketing-de-lalcool-au-quebec/2020-rapport_4p_alcool_aspq_z/
- 29 OECD (2015). *Tackling Harmful Alcohol Use. Economics and Public Health Policy*, <https://doi.org/10.1787/9789264181069-en>
- 30 Popova, S. et al. "Hours and Days of Sale and Density of Alcohol Outlets: Impacts on Alcohol Consumption and Damage: A Systematic Review". *Alcohol and Alcoholism* 44, n°5 (2009): 500, <https://academic.oup.com/alcalc/article/44/5/500/182556>
- 31 Burton, R. et al., "A Rapid Evidence Review of the Effectiveness and Cost-Effectiveness of Alcohol Control Policies: an English Perspective". *The Lancet* 389, n°10078 (2017): 1558, [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(16\)32420-5.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(16)32420-5.pdf)
- 32 Statistics Canada (2022). *Table 13-10-0096-11. Heavy drinking, by age group*, <https://doi.org/10.25318/1310009601-eng>
- 33 Statistics Canada (2019). *Summary of results for the Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey 2018-19*, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey/2018-2019-summary.html>
- 34 Statistics Canada (2015). *Health at a Glance*, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2013001/article/11855-eng.htm>