



Avoir conscience de votre  
consommation :  
**comment réduire votre risque  
de préjudice lié à l'alcool**

L'alcool est l'une des substances les plus disponibles aux États-Unis. De nombreuses personnes peuvent consommer de l'alcool sans subir d'effets négatifs. Cependant, presque la moitié des New-Yorkais qui consomment de l'alcool se qualifient de gros buveurs (consommation à long terme) ou indiquent qu'ils consomment parfois beaucoup d'alcool d'un seul coup (consommation excessive à court terme). Ces deux types de consommation peuvent augmenter le risque d'apparition de troubles graves de la santé. De surcroît, ils peuvent rendre une personne plus susceptible de commettre ou de subir des actes de violence.

Lisez ce livret pour vous renseigner sur :

- les effets de l'alcool ;
- les méthodes permettant de déterminer le volume d'alcool ingéré ;
- la pratique de la consommation consciente pour réduire le risque de préjudices liés à l'alcool ;
- la manière de trouver un traitement ou des services d'accompagnement.



# Comment déterminer le volume d'alcool ingéré

On ne sait pas toujours bien quelle quantité d'alcool correspond à un verre. Ce graphique indique la quantité d'alcool présente dans certaines boissons courantes :

**12 onces liquides de bière ordinaire**

**De 8 à 9 onces liquides de liqueur de malt** (illustrées dans un verre de 12 onces)

**5 onces liquides de vin de table**

**Un verre de 1 1/2 once liquide de spiritueux distillé** (par exemple vodka, whisky ou tequila)



Environ  
5 % d'alcool

Environ  
7 % d'alcool

Environ  
12 % d'alcool

Environ  
40 % d'alcool

Adapté à partir d'informations fournies par l'Institut national sur l'abus d'alcool et l'alcoolisme (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink](https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink))

## Savez-vous combien de verres standard vous avez consommés ?

- Une bouteille de vin contient cinq verres standard.
- Une pinte de bière contient 1 1/3 verre standard.
- Un « cinquième » (750 millilitres) de spiritueux contient 17 verres standard.
- De nombreux cocktails, tels que les martinis ou les cosmopolitans, contiennent deux ou trois verres standard.

## Votre consommation d'alcool vous expose-t-elle à un risque ?

Il peut être utile de comprendre la manière dont vous consommez de l'alcool pour déterminer le risque que vous subissiez des effets négatifs. Écrivez votre note pour chaque question ci-dessous et calculez le total :

Au cours de l'année écoulée:	0	1	2	3	4	Note
À quelle fréquence avez-vous bu une boisson alcoolique ?	Jamais	Une fois par mois ou plus rarement	De deux à quatre fois par mois	Deux ou trois fois par semaine	Quatre fois par semaine ou plus souvent	
En général, les jours où vous buvez de l'alcool, combien de verres prenez-vous ?	Un ou deux	Trois ou quatre	Cinq ou six	De sept à neuf	10 ou plus	
À quelle fréquence avez-vous pris six verres d'alcool ou plus lors de la même occasion ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Chaque jour ou presque	

### Note totale :

Votre consommation d'alcool peut nuire à votre santé si votre note est de :

- 4 ou plus (pour les hommes) ;
- 3 ou plus (pour les femmes et les personnes âgées de 65 ans ou plus).

Tiré de l'AUDIT-C, une version raccourcie du test de détection des troubles liés à la consommation d'alcool (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

Respectez les limites suivantes pour réduire votre risque de subir des préjudices liés à l'alcool:

Hommes	Femmes
Pas plus de <b>quatre</b> verres par jour et pas plus de <b>14</b> verres par semaine	Pas plus de <b>trois</b> verres par jour et pas plus de <b>sept</b> verres par semaine

Adapté à partir d'informations fournies par l'Institut national sur l'abus d'alcool et l'alcoolisme ([rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))

Les études sur les limites de consommation pour les personnes transgenre, dont le genre n'est pas valorisé socialement ou intersexuée sont limitées. En raison des différences entre les sexes en matière de réaction du corps à l'alcool, ces limites sont organisées en fonction du sexe assigné à la naissance.

## Préjudices liés à l'alcool

Le risque de subir des préjudices liés à l'alcool dépend du volume et de la fréquence de la consommation. Tant la consommation à long terme que la consommation excessive à court terme peuvent nuire à la santé.

La consommation à long terme se définit, en prenant une moyenne de 30 jours, comme la consommation de :

- deux verres d'alcool par jour (pour les hommes) ;
- un verre d'alcool par jour (pour les femmes).

La consommation excessive à court terme, ou hyperalcoolisation rapide, désigne la situation où l'alcoolémie atteint 0,08 % ou plus, ce qui se produit généralement après :

- cinq verres ou plus sur une période de deux heures (pour les hommes) ;
- quatre verres ou plus sur une période de deux heures (pour les femmes).

D'autres facteurs peuvent avoir un effet sur votre alcoolémie, notamment votre âge, votre taille, votre poids et les médicaments que vous avez pris le même jour.

---

## Quels sont les préjudices causés par la consommation à long terme et l'hyperalcoolisation ?

Les préjudices à court terme sont les suivants :

- accidents ou blessures ;
- actes de violence commis ou subis, notamment homicide, suicide, violence entre partenaires intimes ou agression sexuelle ;
- activité sexuelle dangereuse susceptible de donner lieu à des infections transmises sexuellement ou à des grossesses non désirées.

Les préjudices à long terme sont les suivants :

- cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du sein ou du côlon ;
- troubles chroniques de la santé, notamment hypertension, maladie du foie ou maladie du cœur ;
- troubles de la santé mentale, notamment dépression ou démence ;
- trouble de l'usage d'alcool (TUA).

La consommation d'alcool en même temps que la prise de médicaments peut augmenter votre risque de blessure ou d'overdose.

Ceux qui consomment à long terme ou de manière excessive à court terme courent le risque de subir une phase de sevrage s'ils arrêtent soudainement de boire. Le sevrage de l'alcool peut mettre en jeu le pronostic vital et le patient peut avoir besoin de soins et d'un suivi médicaux. Les symptômes peuvent se manifester sous la forme de tremblements, d'une augmentation du pouls et de la pression artérielle, de l'insomnie, de l'anxiété, de sueurs, de nausée et de vomissements, ou de crises d'épilepsie.

---

## Qu'est-ce que le TUA ?

Le TUA est un trouble chronique de la santé qui empêche une personne de cesser ou de contrôler sa consommation d'alcool. Les symptômes du TUA sont les suivants :

- une envie forte et irrépressible de boire ;
- l'incapacité à arrêter de boire après avoir commencé ;
- évanouissements ;
- besoin de boire plus d'alcool pour en ressentir les effets ;
- symptômes de sevrage de l'alcool.

Le TUA peut être traité avec des médicaments, des séances de thérapie ou des groupes d'entraide.

---

## Qui doit éviter de boire de l'alcool ?

**Les personnes âgées de moins de 21 ans** qui boivent de l'alcool courent un plus grand risque de contracter le TUA (surtout si elles commencent avant l'âge de 15 ans), de participer à des activités sexuelles sans protection, de conduire en état d'ébriété et de commettre ou subir des actes de violence. De plus, aux États-Unis, la loi interdit aux personnes de moins de 21 ans de boire de l'alcool.

**Les personnes enceintes** doivent éviter de boire de l'alcool pour éviter le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF), qui peut donner lieu à des problèmes graves de l'apprentissage, du comportement et du développement durant l'enfance. Bien que l'exposition prénatale à l'alcool ne conduise pas toujours à un TSAF, il est préférable, pour la santé de l'enfant, d'éviter toute consommation d'alcool pendant la grossesse.

**Les personnes qui boivent alors qu'elles sont atteintes d'une maladie du foie**, telle que l'hépatite, courent un plus grand risque de subir des dommages au foie ou d'autres maladies hépatiques, telles que la fibrose et le cancer. Il est préférable que les personnes atteintes d'une maladie du foie évitent de boire ou réduisent leur consommation pour protéger leur foie.

## Comment réduire votre risque

Toute réduction de votre consommation d'alcool, aussi petite soit-elle, peut réduire votre risque de subir des préjudices liés à l'alcool. Différentes méthodes sont efficaces pour différentes personnes. Voici quelques conseils de consommation consciente que vous pouvez essayer :

- Respectez les limites de consommation indiquées à la page 4.
- Prenez note de la quantité que vous buvez et des lieux et moments où vous buvez davantage.
- Avant de commencer à boire, écrivez le nombre maximal de verres que vous voulez consommer lors d'une occasion particulière.
- Laissez plus de temps passer entre un verre et le suivant. Prenez une boisson non alcoolique, par exemple de l'eau gazeuse ou plate, entre chaque verre d'alcool.
- Mangez de la nourriture avec l'alcool.
- Participez à des activités qui ne sont pas centrées sur la consommation d'alcool.
- Évitez les gens et les lieux qui vous poussent à boire.
- Demandez à vos amis ou à des professionnels de vous aider à vous fixer des objectifs et à les atteindre.
- Si vous réagissez au stress ou à un trouble de la santé mental en buvant de l'alcool, si votre consommation d'alcool vous inquiète ou si vous voulez vous renseigner sur le TUA et les traitements disponibles, adressez-vous à un professionnel de la santé. Si vous voulez recevoir de l'aide pour trouver un professionnel de la santé, appelez au **311** ou au 844 692 4692.

# Ressources

Pour en savoir plus sur les services liés à l'usage d'alcool ou pour trouver ces services, consultez :

- [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)
- [oasas.ny.gov/recovery-starts-here](https://oasas.ny.gov/recovery-starts-here)
- [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)
- [cdc.gov/alcohol](https://cdc.gov/alcohol)

Contactez le 988 pour recevoir des conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, un accompagnement en matière de santé mentale et d'abus de substances, et une orientation vers les soins disponibles. Appelez ou envoyez un SMS au 988, ou entamez une conversation en ligne sur [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Les services de SMS et de conversation en ligne sont disponibles en anglais et en espagnol, et des conseillers sont disponibles au téléphone 24 h sur 24, 7 j sur 7, dans plus de 200 langues.