



La consommation excessive d'alcool dans la région de l'Outaouais

La consommation d'alcool est très répandue dans notre société et elle est relativement bien acceptée. Pour plusieurs même, une consommation faible ou modérée est synonyme de santé : on n'a qu'à penser au fameux verre de vin rouge par jour ! Mais la consommation d'alcool peut aussi être associée à de nombreux problèmes de santé et problèmes sociaux.

Plusieurs formes de cancer sont reliées à la consommation d'alcool sur une longue période. Les organes qui viennent en contact avec l'alcool non digéré (bouche, pharynx, larynx, œsophage et estomac) sont les plus fréquemment touchés. Une consommation élevée et de longue durée est associée à des maladies chroniques comme la cirrhose du foie et la pancréatite chronique. Les effets sur le système cardiovasculaire sont contradictoires : une faible consommation semble protéger contre les maladies vasculaires ischémiques, mais une consommation importante est toxique pour les cellules du cœur et augmente le risque d'accidents vasculaires cérébraux. Mais ce sont les effets de l'alcool sur le cerveau qui sont les plus insidieux et les plus graves, notamment chez les buveurs chroniques et chez les enfants et les adolescents, dont le cerveau est encore en développement.

La dépendance à l'alcool constitue un problème social important. La violence contre les personnes et la violence familiale sont plus souvent observés dans un contexte d'abus de consommation. Plusieurs formes de traumatismes sont associées à la consommation : accidents de la route, noyades, incendies, suicides, etc. De plus, la consommation d'alcool est toxique pour le fœtus et il n'existe aucun seuil de consommation sécuritaire d'alcool pour une femme enceinte. Les retards de croissance, les dommages au cerveau et les anomalies congénitales représentent les problèmes les plus souvent rencontrés chez les fœtus exposés à la consommation de la mère.

Les coûts directs et indirects attribuables à l'alcool au Québec se chiffrent à plusieurs milliards de dollars par année. Les soins de santé (hospitalisations et autres soins et services) représentent environ 23 % de ces coûts. La consommation d'alcool entraîne des coûts indirects qui se mesurent surtout en perte de productivité et en problèmes de santé mentale et psycho-sociale chez les personnes affectées et leur famille (conjoints, enfants, famille, amis, etc.).

Au cours des dernières années, de grands efforts ont été faits sur plusieurs fronts afin d'inciter à une consommation d'alcool plus responsable et sécuritaire. Il est recommandé de ne pas dépasser la limite quotidienne de 3 consommations pour les hommes et de 2 pour les femmes, et de ne pas boire tous les jours. Il est déconseillé de boire quand on conduit un véhicule ou un bateau, quand on consomme des médicaments ou d'autres substances, ou quand on est enceinte ou que l'on désire le devenir (puisque l'alcool est toxique pour le fœtus dès les premiers jours d'une grossesse).

Ce bulletin présente l'évolution de la consommation excessive d'alcool dans la région, ainsi que quelques caractéristiques associées (âge, sexe, scolarité et tabagisme).

La consommation excessive d'alcool de 2000 à 2010

Il est possible de suivre l'évolution de la surconsommation d'alcool au cours de la dernière décennie, de 2000-2001 à 2009-2010, dans la région de l'Outaouais et au Québec. La consommation excessive d'alcool est définie par le fait de prendre cinq consommations ou plus au même moment, 12 fois ou plus par année. En Outaouais, la proportion de surconsommateurs est passée d'environ 14 % en 2000-2001 à près de 21 % en 2009-2010 (figure 1). Une tendance similaire, mais moins marquée, est observée dans le reste du Québec. En Outaouais en 2009-2010, cela représentait donc près de 66 000 surconsommateurs âgés de 12 ans et plus.

En 2009-2010, 31 % des hommes étaient des surconsommateurs, comparativement à environ 11 % des femmes. Malgré des fluctuations importantes au cours des 10 dernières années, les 20-24 ans sont les plus susceptibles d'être des surconsommateurs, alors que la proportion la plus faible se retrouve chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

Les données montrent clairement que les personnes plus scolarisées représentent une proportion importante des surconsommateurs (figure 2). Ces résultats indiquent probablement que la consommation d'alcool est reliée au revenu, qui lui est lié à la scolarité. En croisant la consommation d'alcool et de cigarettes, on note que les fumeurs sont plus souvent des surconsommateurs que les anciens fumeurs et les personnes n'ayant jamais fumé (figure 3).

Figure 1. Proportion de surconsommateurs d'alcool dans la région de l'Outaouais et au Québec, de 2000-2001 à 2009-2010

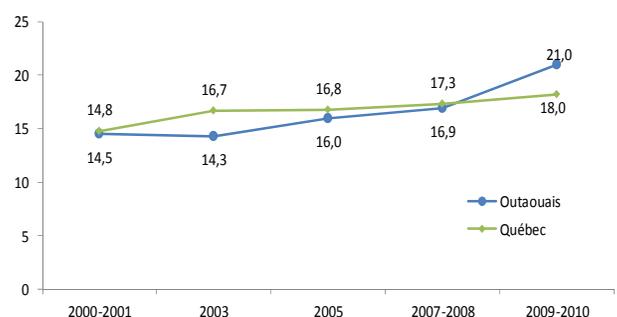


Figure 2. Proportion de surconsommateurs d'alcool en fonction de la scolarité dans la région de l'Outaouais, de 2000-2001 à 2009-2010

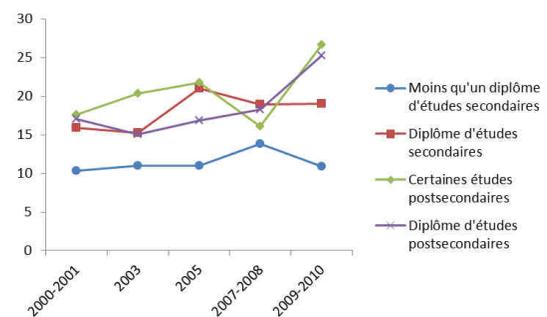
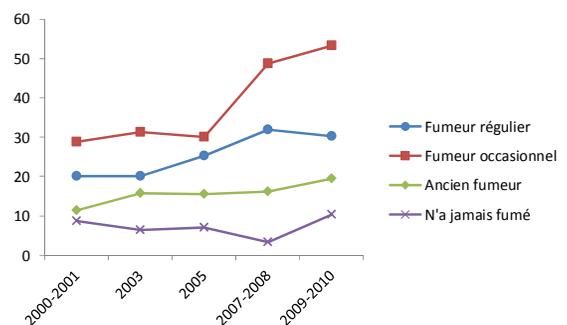


Figure 3. Proportion de surconsommateurs d'alcool en fonction de la consommation de cigarettes dans la région de l'Outaouais, de 2000-2001 à 2009-2010



Conclusion

La « surconsommation d'alcool » désigne une fréquence d'enivrement égale ou supérieure à 12 fois par année. L'état d'enivrement est incompatible avec la conduite automobile ou de tout autre véhicule moteur, et s'il survient fréquemment et sur une longue période, il est associé à un risque de lésions toxiques au cerveau et à plusieurs autres organes vitaux. Chez l'adolescent, la surconsommation nuit au développement cognitif et chez la femme enceinte il n'existe aucun niveau de consommation sécuritaire. La fréquence de la surconsommation d'alcool a beaucoup augmenté en Outaouais au cours des 10 dernières années et elle dépasse celle du reste du Québec. Elle est plus fréquente chez les personnes plus scolarisées et les fumeurs.

