

Rapport de l'administrateur en
chef de la santé publique
sur l'état de la santé publique
au Canada en 2015:
La consommation
d'alcool au Canada

RESSOURCES SUR L'ALCOOL



Also available in English under the title:

The Chief Public Health Officer's Report on the State of Public Health in Canada, 2015: Alcohol Consumption in Canada – RESOURCES ON ALCOHOL

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Télééc : 613-941-5366
ATS : 1-800-465-7735
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sans Majesté la Reine du chef du Canada,
représentée par la ministre de la Santé, 2016

Date de publication: janvier 2016

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : HP2-10/2015-IF-PDF
ISSN : 978-0-660-04667-9
Pub. : 150231

RESSOURCES SUR L'ALCOOL

Vous trouverez ci-dessous une série de renseignements, de ressources et d'outils sur l'abus d'alcool.

Sites Web généraux :

- Site Web du gouvernement du Canada sur [l'abus d'alcool](#) comprenant des informations sur les différentes façons d'atténuer les risques.
- [Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies](#) a pour mandat d'exercer un leadership national et de présenter des analyses et des conseils fondés sur des données probantes afin de favoriser la concertation à l'égard de la réduction des méfaits liés à l'alcool et aux drogues.
- [Le Centre de toxicomanie et de santé mentale](#) est l'hôpital d'enseignement le plus important du Canada dans le domaine de la santé mentale et de la toxicomanie et l'un des plus réputés centres de recherche de la planète dans le domaine des toxicomanies et de la santé mentale.

Comment réduire ou arrêter sa consommation d'alcool?

- Certaines stratégies et certains outils peuvent nous aider à réduire ou à mettre fin à notre consommation d'alcool, notamment :
 - Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) et CCLAT : [Boire intelligemment](#)
 - OMS : [Self-help strategies for cutting down or stopping substance use](#) (en anglais seulement)
 - Centre de toxicomanie et de santé mentale : [Saying When: How to quit drinking or cut down](#) (en anglais seulement)

BESOIN D'AIDE?

Si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide, ou si vous en avez vous-même besoin, composez immédiatement le **911**, surtout si la personne concernée a perdu connaissance après avoir consommé de l'alcool, qu'il/ou elle ne se réveille pas et/ou qu'il ou elle présente les symptômes suivants :

- vomissements tout en étant inconscient(e);
- convulsions;
- respiration et rythme cardiaque lents et/ou irréguliers;
- peau bleuâtre et/ou froide

Si vous êtes aux prises avec des problèmes et que vous avez besoin d'aide en lien avec la consommation d'alcool, veuillez consulter [le site Web suivant](#).

- Savoir quand s'arrêter – [Directives de consommation d'alcool à faible risque \(DCAFR\) du Canada](#) Ressource vous permettant de déterminer quelle quantité d'alcool constitue un risque pour votre santé.
- Anticipez les déclencheurs susceptibles de vous donner envie de consommer de l'alcool et préparez-vous en conséquence.
- Sachez reconnaître vos propres risques d'abus et leurs incidences sur vos comportements et vos choix.
- [Réduisez votre stress](#) en adoptant [des stratégies d'adaptation en matière de santé](#).
- [Adoptez un mode de vie sain](#) – Mangez sainement, dormez suffisamment et soyez actif.
- Améliorez votre [santé mentale de votre mieux-être](#).
- Favorisez les relations d'amitié et les relations familiales.

Renforcement du mieux-être mental :

- Le gouvernement du Canada possède une page Web consacrée à la santé mentale et au bien-être.
- Le Programme de promotion de la santé mentale de l'Agence de santé publique du Canada mène et appuie des activités nationales de promotion de la santé mentale.
- L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme national qui appuie les gens atteints de troubles de santé mentale en leur offrant une multitude de services novateurs.
- La Commission de la santé mentale du Canada travaille de pair avec ses partenaires à améliorer le système de santé mentale au Canada et à modifier les attitudes et les comportements des Canadiens face aux troubles de santé mentale.

Ressources destinées aux jeunes :

Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux répercussions liées à l'abus d'alcool.

- [Mind your Mind](#) (en anglais seulement) est un espace destiné aux adolescents et aux jeunes adultes leur permettant de trouver de l'aide lorsqu'ils traversent une période difficile.
- Le [Young and New Driver Resource Centre](#) (en anglais seulement) de la Fondation de recherches sur les blessures de la route propose des informations et des ressources aux jeunes conducteurs et à leurs parents. Ces ressources touchent la conduite avec les facultés affaiblies tant par l'effet de l'alcool que des drogues.
- Le [programme de sensibilisation aux dangers de la drogue](#) de la GRC est conçu pour fournir aux élèves la capacité de reconnaître les pressions sociales menant à l'usage du tabac, de l'alcool et d'autres drogues, et d'y résister.
- Le [programme Bouclier autochtone](#) de la GRC a été mis sur pied afin d'aider les jeunes Autochtones à prendre des décisions éclairées relativement à la consommation d'alcool et de drogues et à privilégier les solutions positives.
- La page Web [Information for Children and Youth du Centre de toxicomanie et de santé mentale](#) (en anglais seulement) fournit une panoplie de ressources sur la santé mentale et les toxicomanies à l'intention des jeunes et des adolescents.
- Le National Institute on Drug Abuse des États-Unis a un [site Web](#) (en anglais seulement) spécifiquement destiné aux adolescents. Il fournit une multitude d'informations et d'outils en lien avec les questions touchant l'alcool et les autres drogues.

À l'intention des parents – Comment venir en aide à vos jeunes?

- Encouragez vos jeunes à repousser le plus longtemps possible le moment de la première consommation d'alcool, [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#).
- Soyez un bon modèle et maintenez un dialogue ouvert avec votre enfant au sujet de l'alcool et des drogues et ce, peu importe son âge ou son stade de développement – [Gouvernement du Canada – Les drogues, on en parle](#); [Centre de toxicomanie et de santé mentale – Ressources à l'intention des parents](#) (en anglais seulement).
- Aidez vos jeunes à élaborer des stratégies saines pour gérer le stress et le changement – [Agence de la santé publique du Canada – Comment aider les adolescents](#).
- Appuyez-les s'ils sont victimes d'intimidation – [Gouvernement du Canada – Intimidation](#).
- Favorisez un milieu familial sain – [Agence de la santé publique – Ressources et aide pour les parents](#); [Ministère de la Justice – La violence familiale](#).
- Encouragez-les à adopter un mode de vie sain et actif – [Gouvernement du Canada – Vie saine](#).

Ressources destinées aux Autochtones :

- L'Assemblée des Premières Nations (APN) fait la promotion des [déterminants sociaux de la santé chez les Autochtones](#) (en anglais seulement). Elle explique comment la santé des Premières Nations est tout aussi affectée par une multitude de facteurs historiques et liés à la culture (notamment certains aspects de la colonisation, de l'assimilation, la perte de leur langue, certaines conditions historiques et l'identité culturelle).
- L'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations est la seule enquête nationale sur la santé menée par les Premières Nations au Canada. Cette enquête recueille des données sur les communautés se trouvant dans les réserves et dans le Nord et qui se fondent sur la compréhension occidentale et traditionnelle de la santé et du mieux-être. Les chefs de l'APN, le comité des chefs sur la santé et les Régions des Premières Nations des quatre coins du pays ont donné au [Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations](#) le mandat de surveiller et de gérer les services de télésanté.
- Fruit d'un partenariat entre Santé Canada, l'APN et la Thunderbird Partnership Foundation (anciennement la National Native Addictions Partnership Foundation [Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances]), les documents [Honorer nos forces: Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations du Canada](#) (en anglais seulement) et le [Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations](#) sont deux ouvrages qui présentent sommairement les mesures qui sont mises en oeuvre afin d'améliorer le mieux-être et qui traitent aussi de l'abus d'alcool et des autres drogues. De plus, l'Inuit Tapariit Kanatami a élaboré un [Plan d'action en santé mentale](#) (en anglais seulement) abordant notamment diverses questions liées à l'abus d'alcool et d'autres drogues chez les Inuits.
- Le [Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et des drogues chez les Autochtones \(PNLAADA\)](#) facilite la mise sur pied et l'exploitation de programme de lutte aux toxicomanies afin de réduire et de prévenir l'abus d'alcool, de drogues et de solvants dans les communautés autochtones. Le programme a pour objectif d'aider au financement des initiatives menées par les Premières Nations et les Inuits. La plupart des programmes de traitement ont recours à diverses approches qui marient approches adaptées à la culture et approches courantes.

- La [Thunderbird Partnership Foundation](#) est l'organisme national militant pour le développement de services de lutte aux toxicomanies adaptés aux cultures inuites et des Premières Nations.
- La [Direction de la santé des Premières Nations et des Inuits](#) de Santé Canada investit dans les communautés inuites et des Premières Nations afin de sensibiliser ces peuples aux répercussions de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), d'élaborer des programmes de prévention et d'intervention précoce adaptées à la culture et de former les intervenants de première ligne.

Favoriser la santé, peu importe notre âge :

Le fait d'être en bonne santé contribue non seulement à diminuer la quantité d'alcool que vous consommez, mais également les effets de ce dernier sur vous.

- **Grossesse :**

- Le gouvernement du Canada fournit des informations importantes pour une [grossesse sécuritaire et en santé](#).
- La [Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada](#) est un chef de file en matière de soins de santé génésique.

- **Enfance :**

- Le gouvernement du Canada fournit des informations sur les déterminants de la santé chez [les enfants et les adolescents](#) ainsi que des conseils relatifs à la promotion de [l'activité physique](#) et à la réduction de [l'obésité](#) chez les enfants.
- Le [Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les collectivités urbaines et nordiques](#) de l'Agence de santé publique du Canada, et le [Programme d'aide préscolaire aux Autochtones](#) de Santé Canada sont des programmes qui appuient le développement sain des enfants autochtones en travaillant de concert avec les enfants, les parents et les communautés.

- **Adolescence :**

- Le gouvernement du Canada propose diverses ressources sur la [prévention de la toxicomanie](#), y compris des ressources à l'intention des parents ainsi qu'une liste des personnes-ressources à l'échelle du Canada aptes à fournir de [l'aide](#).
- Santé Canada propose des [liens](#) vers une multitude de ressources portant sur des sujets qui sont pertinents pour les jeunes.
- La pression exercée par les amis et les pairs influence grandement les adolescents. Le gouvernement du Canada possède une vaste gamme de ressources destinées aux adolescents et aux parents afin de les aider à gérer et à prévenir [l'intimidation](#).
- **Adultes :** Le gouvernement du Canada propose une multitude de ressources sur l'adoption d'une [vie saine](#), [médicaments et produits de santé](#), [l'alimentation et la nutrition](#), [les maladies et les affections](#), [la santé des Autochtones](#), [les services et le système de santé](#), [la violence familiale](#), [l'emploi](#) et [les handicaps](#).
- **Vieillesse :** Le gouvernement du Canada propose des ressources sur le [vieillessement](#) ainsi que sur la prévention et le traitement de diverses [maladies chroniques](#).

Ressources à l'intention des professionnels de la santé :

[Prevention Hub Canada](#) est un site Web consacré à l'élaboration et à l'hébergement d'un réseau d'information aidant les professionnels de la santé à prévenir les toxicomanies.