

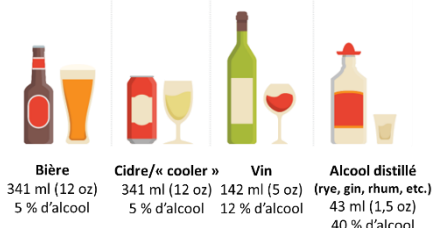
LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN MONTÉRÉGIE

LES **SUBSTANCES PSYCHOACTIVES (SPA)**, TELLES QUE L'ALCOOL, LE CANNABIS, LES DROGUES ILLÉGALES ET CERTAINS MÉDICAMENTS ONT UN EFFET DIRECT SUR LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL ET ALTÈRENT LA COGNITION, LES ÉMOTIONS ET LES COMPORTEMENTS. IL EXISTE **TROIS CATÉGORIES DE SPA** : LES PERTURBATEURS, LES STIMULANTS ET LES DÉPRESSEURS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL. L'ALCOOL, LA SPA LA PLUS CONSOMMÉE AU QUÉBEC, FAIT PARTIE DE CETTE DERNIÈRE CATÉGORIE. LA CONSOMMATION D'ALCOOL PEUT ENTRAÎNER DES **PROBLÈMES DE SANTÉ** IMPORTANTS COMME DES INTOXICATIONS, UNE DÉPENDANCE, DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES OU GASTRO-INTESTINALES, DES CANCERS, DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE, DES TRAUMATISMES ET DE LA VIOLENCE.

ENVIRON 80 % DES MONTÉRÉGIENS CONSOMMENT DE L'ALCOOL

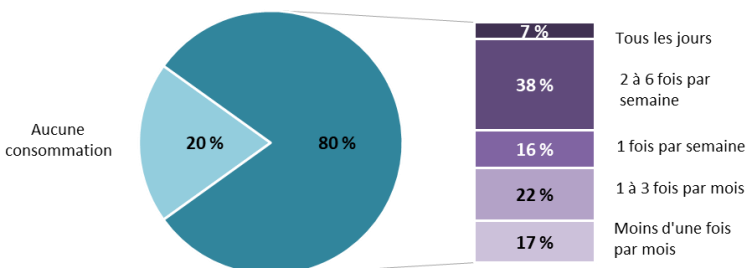
En Montérégie, en 2020-2021, environ 958 800 personnes de 15 ans et plus ont consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois, ce qui représente 80 % de la population. On n'observe pas de différence significative entre les hommes (81 %) et les femmes (79 %), et la Montérégie ne se distingue pas du Québec (79 %).

Une **consommation standard d'alcool** est une mesure de la quantité d'alcool pur bu, et non la quantité de liquide contenu dans un verre. Elle diffère donc selon le type d'alcool et permet aux consommateurs de quantifier leur consommation selon le type de boisson alcoolisée qu'ils boivent.



Parmi tous les consommateurs d'alcool, environ 7 % en consomment tous les jours, ce qui représente 64 800 buveurs quotidiens. Plus d'un consommateur sur trois (38 %) en consomme de deux à six fois par semaine et 16 % en consomment une fois par semaine.

Répartition de la population de 15 ans et plus selon la fréquence de consommation d'alcool, Montérégie, 2020-2021



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).
Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, septembre 2023.

La pandémie de COVID-19 a eu des répercussions sur les habitudes de vie des Québécois, en créant, notamment, un contexte propice à la consommation de substances psychoactives. En Montérégie, 17 % des consommateurs d'alcool affirment avoir augmenté leur consommation depuis le début de la pandémie et cette proportion est plus élevée que celle observée au Québec (14 %). Toutefois, 17 % des consommateurs affirment avoir diminué leur consommation d'alcool depuis la pandémie.

UNE PERSONNE SUR QUATRE PRÉSENTE UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

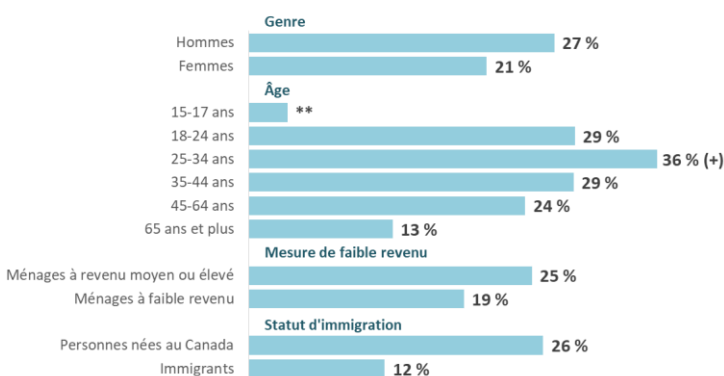
La consommation excessive d'alcool, communément appelée « binge drinking » en anglais, se définit par le fait de boire **5 consommations ou plus en une même occasion pour les hommes et 4 ou plus pour les femmes** selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP). La consommation excessive d'alcool représente un danger pour la santé, car la concentration d'alcool dans le sang atteint des niveaux très élevés.

En Montérégie, en 2021, près du quart de la population de 15 ans et plus (24 %) a une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus, soit environ 282 100 personnes. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), la consommation excessive d'alcool est à la hausse depuis le début des années 2000 au Québec.

LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL EST PLUS FRÉQUENTE CHEZ LES HOMMES

En 2020-2021, la proportion de personnes ayant une consommation excessive d'alcool en Montérégie ne se distingue pas de celle du Québec, et ce, peu importe le genre ou l'âge. Toutefois, ce comportement peut varier selon certaines caractéristiques socio-démographiques. En 2020-2021, en Montérégie, environ 27 % des hommes ont une consommation excessive d'alcool, comparativement à 21 % chez les femmes. La consommation excessive d'alcool est aussi plus élevée chez les personnes de 25 à 34 ans, où plus d'une personne sur trois (36 %) affirme avoir ce comportement. Les personnes vivant dans un ménage à revenu moyen ou élevé et celles nées au Canada sont elles aussi plus nombreuses, en proportion, à consommer de l'alcool de façon excessive.

Population de 15 ans et plus ayant une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus, Montérégie, 2020-2021



(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.
** Valeur trop imprécise pour être présentée.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).

COMMENT DIMINUER LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Plusieurs facteurs peuvent influencer les effets de la consommation d'alcool : la substance (quantité, rapidité de consommation, fréquence, mélange avec d'autres substances, etc.), l'individu (âge, sexe, état physique, humeur, etc.) et le contexte (moment de la journée, endroit, raison de consommation, contexte festif, etc.). C'est ce que l'on appelle la **loi de l'effet**. Il existe toutefois des stratégies pour **diminuer les risques liés à la consommation** d'alcool, notamment en s'informant sur ses effets et ses risques, en respectant ses propres limites et celles des autres, en choisissant le bon moment pour consommer et en prévoyant des moments de non-consommation dans la semaine.

À RETENIR

- ✓ En 2020-2021, en Montérégie, 80 % de la population de 15 ans et plus consomme de l'alcool.
- ✓ Parmi les consommateurs d'alcool, environ 7 % en consomment tous les jours.
- ✓ Plus du quart de la population (24 %) a une consommation excessive d'alcool. Ce comportement est plus fréquent chez les hommes, les personnes âgées de 25 à 34 ans, les personnes vivant dans un ménage à revenu moyen ou élevé et celles nées au Canada.
- ✓ Les effets de la consommation d'alcool varient en fonction de plusieurs facteurs : la substance consommée, l'individu et le contexte de la consommation.

Citation suggérée :

Simoneau, Marie-Eve. « La consommation d'alcool en Montérégie ». Périscope : no 108, novembre 2023. Longueuil : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.



Ce document peut être téléchargé et partagé à condition d'en mentionner la source. De plus, il ne peut être modifié de quelque façon que ce soit, ni utilisé à des fins commerciales.

<https://www.santemonteregie.qc.ca/extranet-surveillance-de-letat-de-sante-de-la-population>

Rédaction : Marie-Eve Simoneau
Collaboration : Virginie Lacoste
Production : Planification, évaluation et surveillance
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie