




Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances




@CCSA.CCDUS ccsa_ccdus @CCSAcanada @CCDUScanada Can Centre on Substance Use and Addiction
Centre can sur les dépendances et l'usage de substances



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances



Evidence. Engagement. Impact. Données. Engagement. Résultats.

Les nouveaux Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Catherine Paradis, PhD, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Au nom du groupe d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque. Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Présentation aux JASP, mars 2023

www.ccsa.ca | www.ccdus.ca

2

Déclaration d'affiliations et d'intérêts

Les procédures adoptées pour déclarer les intérêts et gérer de possibles conflits respectent les principes sur la divulgation d'intérêts et la gestion des conflits d'intérêts du Guidelines International Network

- Catherine Paradis, CCSA
- Peter Butt, College of Medicine, University of Saskatchewan
- Mark Asbridge, Dalhousie Medical School
- Danielle Buell, University of Toronto
- Samantha Cukier, Health Canada
- Francois Damphousse, Health Canada
- Jennifer Heatley, Public Health at Government of Nova Scotia
- Erin Hobin, Public Health Ontario
- Harold R. Johnson, Lawyer and Author
- Ryan McCarthy, CCSA (co-chair for the Knowledge Mobilization Scientific Expert Panel)
- Kate Morissette, Public Health Agency of Canada
- Chris Mushquash, Lakehead University
- Daniel Myran, Ottawa Hospital Research Institute
- Tim Naimi, Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria
- Nancy Poole, Centre of Excellence for Women's Health
- Justin Presseau, Ottawa Hospital Research Institute
- Adam Sherk, Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria
- Kevin D. Shield, Institute for Mental Health Policy Research, Centre for Addiction and Mental Health
- Tim Stockwell, Canadian Institute for Substance Use Research, University of Victoria
- Sharon Straus, University of Toronto
- Kara Thompson, St. Francis Xavier University
- Samantha Wells, Institute for Mental Health Policy Research, Centre for Addiction and Mental Health
- Matthew Young, Gambling Research Exchange Ontario, Carleton University, and the Canadian Centre on Substance Use and Addiction

Couverture médiatique

Articles: 2532
Portée potentielle: 5.9 milliards



Repères canadiens sur l'alcool et la santé

 Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances
Soins, Engagement, Neutralité.



Recommandation

Pour réduire le risque de méfaits liés à l'alcool,
il est recommandé aux personnes vivant au
Canada de diminuer leur consommation
d'alcool.



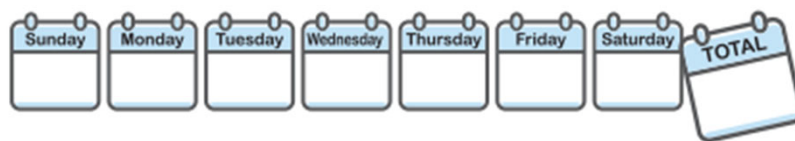
Un continuum de risques



www.ccsa.ca | www.ccdus.ca

7

Consommation par occasion



Les jours où vous prenez de l'alcool,
limitez votre consommation à 2 verres standards

Santé reproductive

Pour les femmes qui sont enceintes ou qui envisagent de le devenir, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sûre

Pour les femmes qui allaitent, il est plus prudent de s'abstenir de boire.



Réduction des méfaits : droit de savoir

Une consommation moindre rime avec un risque de méfaits moindre

Cancérigène

Facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires

Blessures
Accidents de la route
Violence

DROIT DE SAVOIR



Mythes

Mythes

1. Recommandations basées sur 16 études

“Although reports have suggested that the guidelines are based on nearly 6,000 peer-reviewed studies, strict criteria ruled all but 16 systematic studies out from being used in the mathematical modelling. In other words, the CCSA is basing its recommendations on a relatively narrow understanding of how alcohol functions.” OPINION: Dan Malleck discusses new alcohol guidelines in Canada

Mythe 1

2000-2017: Résultats des recherches systématiques faites en Australie sur les effets de l'alcool

2017-2021: La recherche de revues systématiques a donné 5915 résultats

Présélection de 239 revues systématiques dont le texte complet a été lu

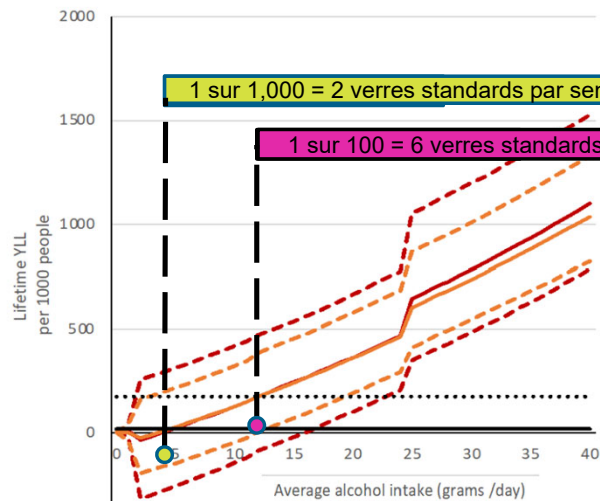
16 revues systématiques ont été utilisées dans la modélisation mathématique

13

Mythes

1. Recommandations basées sur 16 études
2. Juste une étude

Mythe 2



Mythes

1. Recommandations basées sur 16 études
2. Juste une étude
3. Basées sur des maladies rares

"Suggesting that a middle-class Canadian is increasing their likelihood of tuberculosis if they have three drinks a day is a distortion of the evidence."

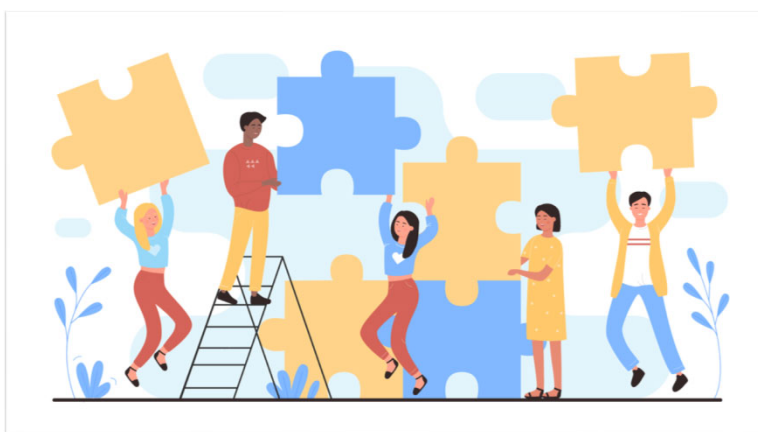
OPINION: Dan Malleck. Alcohol guidelines misleading

Mythes

1. Recommandations basées sur 16 études
2. Juste une étude
3. Basées sur des maladies rares
4. On ne parle que de quelques jours de vie perdus

“The report defines one premature death as the equivalent of 17.5 years of life lost. People who drink two drinks a week lose, on average, six days of their lives.” Dawson Couture, La Rotonde

Mythe 4



On ne partage pas sa maladie avec ses voisins

Mythes

1. Recommandations basées sur 16 études
2. Juste une étude
3. Basées sur des maladies rares
4. On ne parle que de quelques jours de vie perdus
5. L'alcool est cardio-protecteur

Mythe 5

THE LANCET
Public Health

There is no safe or
of alcohol

WORLD
HEART
FEDERATION

A WORLD
HEART
FEDERATION
POLICY BRIEF

Alcohol
consumption
increases the risk
of many CVDs










**On ne peut pas diriger l'alcool vers
l'organe de son choix**

Mythes

1. Recommandations basées sur 16 études
2. Juste une étude
3. Basées sur des maladies rares
4. On ne parle que de quelques jours de vie perdus
5. L'alcool est cardio-protecteur
6. Les autres pays ont des directives plus permissives

Mythe 6

Royaume Uni = 8 gr.; France and Australie = 10 gr.; Canada = 13,45 gr.

	UK	France	Australia	CANADA
Weekly	8 	7 	7 	6 
Daily	-	1½ 	3 	2 



Questions and Discussion

Pour me contacter

Catherine Paradis, PhD,
Directrice associée par interim, Recherche
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
75 Albert Street, Suite 500
Ottawa, ON K1P 5E7
Canada
Tel.: 819-349-5666
cparadis@ccsa.ca