



Si vous recevez ce document c'est qu'il est préférable pour votre santé de revoir la place occupée par les boissons alcoolisées dans vos habitudes de vie.

La consommation excessive et prolongée d'alcool est associée à plusieurs problèmes de santé. Elle peut :

- Favoriser le gain de poids
- Élever la pression artérielle
- Nuire au contrôle du diabète
- Augmenter les triglycérides sanguins
- Conduire à de l'arythmie, de l'insuffisance cardiaque, aux AVC ou à la maladie hépatique
- Augmenter le risque de développer certains types de cancers

Blanc ou rouge ? Blonde ou rousse ? Avec jus de fruits ou simplement sur glace ? Chaque consommateur de boissons alcoolisées a ses préférences personnelles... Même si « les goûts ne se discutent pas », les quantités d'alcool ingérées et les habitudes de consommation ont des répercussions sur la santé qui méritent d'être examinées.

Cette brochure a pour but de vous présenter les « pour et les contres » de l'alcool sur la **santé cardiovasculaire**.

### *Il paraît que le vin rouge est bon pour le cœur...*

Des chercheurs ont suggéré que la consommation de vin rouge pourrait conférer une protection vis-à-vis la maladie cardiovasculaire, par exemple en augmentant le taux de C-HDL (bon cholestérol).

Le vin rouge contient une quantité appréciable d'antioxydants, tels que les flavonoïdes, qui semblent aussi être impliqués dans la réduction du risque de maladie cardiovasculaire.

### *Est-ce que les autres types de boissons alcoolisées procurent un effet cardio-protecteur ?*

Certaines données scientifiques provenant d'études qui ont observé les habitudes de vie des femmes et des hommes indiquent que tous les types de boissons alcoolisées pourraient avoir des effets cardio-protecteurs. La consommation modérée d'alcool pourrait avoir des bénéfices pour les hommes plus âgés ou les femmes ménopausées. Pour les moins âgés, il n'y a pas de bénéfices pour la santé à consommer de l'alcool.

## Est-il contre-indiqué de boire de l'alcool si je souffre d'hypertension artérielle ?

Une consommation excessive d'alcool peut contribuer ou aggraver l'hypertension artérielle. Par contre, une consommation modérée et occasionnelle peut être envisagée au sein d'une bonne alimentation.

L'alcool a un effet indiscutable de dose-réponse sur la pression artérielle : plus vous en ingérez (supérieur à 2 consommations / jour) plus élevée sera votre pression artérielle. L'alcool peut affecter la pression artérielle des gens qui ont une pression normale et de ceux qui souffrent d'hypertension artérielle.

## Mon taux de triglycérides sanguins est élevé. Puis-je consommer de l'alcool régulièrement ?

Les triglycérides sont sensibles à l'alcool, même en quantité limitée, de sorte qu'il est préférable d'en boire à l'occasion seulement et en petite quantité. En d'autres mots, une consommation quotidienne, même modérée, n'est pas recommandée lorsque le taux de triglycérides sanguins est supérieur à la valeur souhaitée.

## Qu'en est-il face au diabète ?

Lorsque la glycémie (taux de sucre dans le sang) est bien contrôlée une consommation modérée d'alcool peut être envisagée.

Toutefois, il est important de consommer l'alcool avec le repas ou avec une collation.

Consommé à jeun, l'alcool peut provoquer une hypoglycémie (taux de sucre trop bas) particulièrement chez les diabétiques de type 1 ou les diabétiques de type 2 traités avec certains médicaments.

À l'inverse, si de grandes quantités d'alcool sont consommées avec les aliments, cela provoquera une

hyperglycémie (taux de sucre élevé), qui peut être suivie d'une baisse plus marquée de la glycémie par la suite.

Attention aux boissons alcoolisées riches en sucre qui peuvent faire augmenter la glycémie ! : La bière (même la 0,5 %), les boissons au vin « coolers », les vins desserts, les apéritifs, les digestifs comme la crème de menthe et la liqueur au café...

## Boire de l'alcool peut-il affecter mon poids ?

Les boissons alcoolisées procurent une quantité appréciable de calories, incluant le vin rouge! Comparez :



Les boissons alcoolisées font donc rapidement grimper le contenu en calories d'une journée! Une consommation excessive d'alcool peut contribuer ou aggraver un problème de poids. Pour une saine gestion de votre poids, il est préférable de consommer l'alcool avec modération!

## Qu'est-ce qu'une consommation modérée d'alcool ?

**Hommes** : 2 consommations ou moins par jour pour un maximum de 14 par semaine

**Femmes** : 1 consommation ou moins par jour pour un maximum de 9 par semaine

## Une consommation correspond à :

- 1 verre de vin de 5 oz (150 ml)
- 1 bière de 12 oz (341 ml)
- 1½ oz de spiritueux (45 ml)

## Que contient une consommation de boisson alcoolisée ?

Chaque consommation d'alcool fournit environ 13 g d'éthanol (alcool). Cependant leur teneur en glucides (sucres) et en calories varient.

*	BIÈRE 5 %	BIÈRE 0.5 %	VIN	SPIRITUEUX
1 consommation	12 oz	12 oz	5 oz	1 ½ oz
Carrés de sucre	3	5	0	0
Calories	150	100	120	110

\* Valeur moyenne

## Peut-on accumuler les consommations ?

Définitivement pas! Les bénéfices sur la santé cardiovasculaire sont rapportés avec une consommation limitée et régulière, plutôt qu'avec l'ingestion d'importantes quantités d'alcool dans une courte période de temps.

## Parlez-en à votre médecin !

Si l'alcool fait partie de votre vie, il est toujours judicieux d'en discuter avec votre médecin. En regard de votre condition de santé et de votre médication, mieux vaut en parler pour ne pas prendre de risque!