



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

Consommation d'alcool chez les femmes et les filles

Faire des choix éclairés



Le présent guide a été rédigé par des femmes pour des femmes afin de vous fournir de l'information utile au sujet de l'alcool et de vous aider à prendre des décisions éclairées concernant votre consommation d'alcool.



Introduction

La consommation d'alcool est une activité sociale courante pour de nombreuses personnes. Dans un sondage effectué par Santé Canada en 2017, 77 % des femmes interrogées avaient indiqué avoir consommé de l'alcool au cours de la dernière année. L'alcool est une drogue déprimante qui provoque un ralentissement des zones cérébrales influant sur la pensée, le comportement, la respiration et le rythme cardiaque. Comme l'alcool relâche les tensions et réduit les inhibitions, de nombreuses personnes en consomment pour se sentir plus à l'aise socialement. La consommation d'alcool peut également provoquer une intoxication ayant notamment pour effets une motricité réduite, un ralentissement des réflexes et une perte de jugement.

Beaucoup de personnes consomment de l'alcool d'une manière qui pose de faibles risques de méfaits. Toutefois, une personne qui choisit de consommer de l'alcool doit comprendre comment l'alcool l'affecte et connaître les risques liés à sa consommation. Sachez également que l'alcool peut créer une dépendance physique (accoutumance).

Tous les renseignements figurant dans le présent guide reposent sur des recherches menées en vue d'aider les femmes à prendre des décisions éclairées au sujet de leur consommation d'alcool. Ces recherches sont citées dans la section Références à la fin du présent guide.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer pourquoi le corps féminin et le corps masculin réagissent différemment à l'alcool :

- la masse et la constitution corporelles;
- l'âge;
- les gènes (biologie);
- les circonstances de vie actuelles et passées;
- le stress.

Tous ces facteurs peuvent modifier la façon dont les femmes réagissent à l'alcool et accroître les risques liés à leur consommation d'alcool.

Le présent guide :

- présente des directives sur la consommation d'alcool à faible risque;
- décrit les facteurs entourant la consommation d'alcool chez les femmes et les filles;
- met en relief certains des problèmes de santé que peut entraîner la consommation d'alcool;
- contient une liste d'autres ressources sur la consommation d'alcool.



Points essentiels

- **La consommation d'alcool est courante chez les femmes.**
- **Le corps féminin et le corps masculin réagissent différemment à l'alcool.**
- **Les personnes qui consomment de l'alcool peuvent atténuer les risques de méfaits auxquels elles s'exposent en respectant les directives sur la consommation d'alcool à faible risque.**
- **Une consommation excessive d'alcool peut avoir une incidence sur la santé.**
- **Plusieurs facteurs peuvent accroître les risques de méfaits auxquels s'exposent les personnes qui consomment de l'alcool.**
- **Un soutien est offert aux personnes qui veulent modifier leurs habitudes d'utilisation nocive de l'alcool.**

Table des matières

1. Consommation d'alcool à faible risque	5
2. Effets de la consommation d'alcool	7
3. Autres facteurs	9
4. Alcool et Bien-être	11
5. Soutien par les proches	12
6. Ressources	13



1. Consommation d'alcool à faible risque

Les directives sur la consommation d'alcool à faible risque qui ont été établies au Canada visent à aider les gens à se fixer des limites de consommation sûres et à respecter celles-ci. Ces directives peuvent contribuer à réduire les problèmes de santé liés à la consommation d'alcool en nous sensibilisant davantage :

- à la quantité d'alcool que nous consommons;
- à la fréquence de notre consommation;
- aux situations qui peuvent augmenter les risques de méfaits liés à notre consommation d'alcool.

Une consommation à faible risque aide à promouvoir une culture de la modération. Une consommation à faible risque appuie des modes de vie sains.

Les présentes directives sont adaptées des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, publiées par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Pour en savoir plus, consultez le site www.ccsa.ca.

Directives de consommation à faible risque du Canada

À quelle fréquence buvez-vous?

Vous pouvez diminuer les risques à long terme pour votre santé en respectant les limites suivantes :

- 10 verres par semaine pour les femmes, au plus deux verres par jour, la plupart des jours de la semaine;
- 15 verres par semaine pour les hommes, au plus trois verres par jour, la plupart des jours de la semaine.

Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas créer une habitude.

Quelle quantité d'alcool buvez-vous?

- Diminuez vos risques de lésions et de méfaits en ne buvant pas plus de trois verres (femmes) ou de quatre verres (hommes) en une même occasion.

Qu'entend-on par un verre standard?

Un verre standard, **peu importe la boisson alcoolisée**, contient toujours la même quantité d'alcool. Dans le schéma cidessous, chaque verre représente un verre standard.



Un verre de spiritueux (gin, rhum, vodka, seigle, etc.)
43 ml/1,5 oz, 40 % d'alc./vol.

=



Un verre de vin
142 ml/5 oz,
12 % d'alc./vol.

=



Un verre de cidre/cooler
341 ml/12 oz,
5 % d'alc./vol.

=



Un verre de bière
341 ml/12 oz,
5 % d'alc./vol.



Choses à savoir

Soyez attentif aux situations où la consommation d'alcool est associée à des risques accrus. Le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool si :

- vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir;
- vous utilisez d'autres drogues, y compris certains médicaments;
- vous utilisez un véhicule ou une machine;
- vous êtes responsable de la sécurité d'autres personnes.

Auto-évaluation

Vous pouvez évaluer votre consommation d'alcool en faisant le décompte précis des verres que vous buvez. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à faire le suivi de votre consommation :

- comptez vos verres en sachant qu'un verre standard, peu importe la boisson, contient toujours la même quantité d'alcool (voir la page 5);
- observez la quantité d'alcool que vous ajoutez dans un verre qui n'est pas encore vide;
- comptez les verres que vous consommez en une même occasion;
- notez le nombre de jours où vous buvez durant une semaine;
- observez les tendances liées à l'utilisation que vous faites de l'alcool.

Lorsque vous buvez, respectez vos limites. Par exemple, il se peut que deux verres suffisent pour vous enivrer, au lieu des trois verres mentionnés dans les présentes directives. Votre limite personnelle serait alors de deux verres.

Si vous avez l'impression que vous buvez une plus grande quantité d'alcool que vous souhaitez ou si votre consommation d'alcool a des conséquences néfastes sur votre vie, vous devriez en parler à des personnes capables de vous conseiller et de vous soutenir. Le fait de discuter avec un médecin de famille, un fournisseur de soins de santé ou un conseiller pourra vous aider à évaluer votre consommation d'alcool. [Voir la section Ressources à la fin du présent guide.]

Questions à se poser :

- Combien de verres ai-je bus la semaine dernière?
- Combien de verres d'alcool prenez-vous d'ordinaire durant une journée?
- Qu'est-ce que j'aime boire? Qu'est-ce que je n'aime pas boire?
- Quand ai-je le plus envie de boire? Quand ai-je le moins envie de boire?
- Ma consommation d'alcool me préoccupe-t-elle?
- Quels sont les changements que j'aimerais apporter à mes habitudes de consommation d'alcool?

2. Effets de la consommation d'alcool

Les effets de l'alcool varient beaucoup d'une personne à l'autre. Plusieurs facteurs influent sur la façon dont une personne réagit à l'alcool.

Biologie

Le corps féminin et le corps masculin réagissent différemment à l'alcool. Les effets de l'alcool se font sentir d'une manière plus marquée et pendant plus longtemps chez les femmes, et ce, même si elles en consomment en de plus petites quantités. Trois facteurs clés expliquent pourquoi le corps masculin et le corps féminin métabolisent l'alcool différemment.

- Le corps féminin contient moins d'eau. Or, l'eau contribue à diluer l'alcool dans le sang.
- Le corps féminin absorbe l'alcool plus lentement.
- Le corps féminin contient de plus faibles concentrations d'une enzyme qui métabolise l'alcool.

Réactions physiques à l'alcool

Les effets de l'alcool varient en fonction de la masse corporelle. Les femmes qui sont de plus petite taille ou qui ont un poids moins élevé réagissent souvent à l'alcool de manière plus marquée. Chez certaines femmes, il suffit de deux verres pour qu'elles ressentent rapidement les effets de l'alcool. Ces femmes devraient peut-être envisager de boire moins que la quantité recommandée dans les directives de consommation d'alcool à faible risque.

Pour diminuer les risques liés à votre consommation, soyez à l'écoute de votre corps et adaptez votre consommation d'alcool en conséquence.

Circonstances de vie

Les gens consomment de l'alcool pour diverses raisons : ils peuvent boire pour s'amuser, se détendre, avoir plus d'assurance, réduire leurs inhibitions, surmonter le stress, s'intégrer à un groupe ou gérer un traumatisme. La manière dont une personne utilise l'alcool est souvent liée à ses expériences et circonstances de vie.

Les femmes sont souvent sous l'emprise de pressions et d'attentes sociétales qui les poussent à s'engager dans une relation, à avoir des rapports sexuels, à rester à la maison, à occuper un emploi, etc. Elles font souvent face à de nombreux préjugés et à une discrimination. Pour les personnes LGBT2SQ+ et les femmes de couleur, la discrimination est encore plus forte.

Une personne qui vit en couple est parfois influencée par les habitudes de consommation de son partenaire et accablée par le stress qui imprègne sa relation. Quant aux personnes qui ont des enfants, elles peuvent avoir honte et peur de parler de leur consommation d'alcool en raison des attentes et des préjugés sociétaux entourant la parentalité. Par conséquent, il peut être difficile pour elles de chercher et d'obtenir un soutien pour lutter contre une utilisation néfaste de l'alcool.

Les recherches montrent que l'incidence de la consommation d'alcool est plus élevée chez les femmes victimes :

- de violence conjugale;
- de violence ou de mauvais traitements durant l'enfance;
- d'une agression sexuelle.

Il faut éviter les idées préconçues en tenant de comprendre les expériences vécues par une personne et les causes profondes qui peuvent l'avoir amenée à faire une utilisation néfaste de l'alcool. Les services qui s'attaquent à ces causes profondes, qui sont dénués de tout jugement et qui offrent des services holistiques se sont révélés être les plus efficaces pour lutter contre l'utilisation néfaste de l'alcool.

Âge

Selon les recherches, le cerveau et le corps des jeunes femmes qui boivent pourraient être particulièrement vulnérables aux effets de l'alcool. La consommation d'alcool peut avoir une incidence sur les stades critiques de développement physique à l'adolescence et au début de l'âge adulte.

Par exemple, jusqu'à 10 % des adolescents canadiens disent avoir eu leur premier rapport sexuel parce qu'ils avaient consommé des drogues ou de l'alcool. Les jeunes qui boivent présentent plus de risques de grossesse non planifiée ou d'infection sexuellement transmissible. Avant de décider quand consommer de l'alcool et en quelles quantités, il faut avoir conscience des effets de l'alcool à long et à court termes sur la vie sociale et la santé.

Avec l'âge, nos reins, notre foie, notre système cardiovasculaire et notre cerveau subissent des changements. En raison de ces changements, nous éliminons l'alcool de manière moins efficace et nous pouvons être plus sensibles aux effets de l'alcool. Les femmes âgées consomment moins d'alcool avant d'en ressentir les effets.

Génétique

Les recherches montrent que certaines personnes peuvent présenter un plus grand risque de dépendance à l'alcool en raison de leur bagage génétique et de leurs antécédents familiaux. Il est important de réfléchir au rôle que l'alcool a joué dans votre propre famille. Cependant, aucune règle absolue ne s'applique. Même si vous avez des antécédents familiaux de dépendance à l'alcool, cela ne signifie pas que vous aurez un problème de dépendance ou que vous ferez une utilisation néfaste de l'alcool. De la même façon, les personnes qui n'ont aucun antécédent familial de dépendance à l'alcool peuvent avoir un problème de dépendance ou faire une utilisation néfaste de l'alcool.



3. Autres facteurs

Plusieurs autres facteurs importants peuvent influencer sur les effets de l'alcool.

Grossesse

D'importantes recherches montrent qu'une femme qui consomme de l'alcool durant sa grossesse peut :

- donner naissance à un bébé touché par l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale;
- faire une fausse couche ou accoucher d'un enfant mort-né;
- donner naissance à un bébé de faible poids;
- donner naissance à un bébé prématuré.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) est un terme diagnostique qui fait référence à toute une gamme d'atteintes cérébrales ou corporelles que peut présenter une personne exposée à l'alcool avant la naissance.

L'ETCAF est une invalidité permanente. Les personnes atteintes de l'ETCAF peuvent éprouver certaines difficultés dans la vie quotidienne, et elles ont besoin d'un soutien touchant les habiletés motrices, la santé physique, l'apprentissage, la mémoire, l'attention, la communication, la régulation émotionnelle et les aptitudes sociales (Réseau de recherche CanFASD, 2018).

On ne sait pas quelle quantité d'alcool peut être consommée sans danger par une femme enceinte, peu importe le stade de la grossesse. Le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool si vous êtes enceinte, si vous prévoyez le devenir ou si vous êtes sur le point d'allaiter.

La solution la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse.



Il arrive souvent que des femmes consomment de l'alcool avant de savoir qu'elles sont enceintes, mais il n'est jamais trop tard pour modifier ses habitudes de consommation d'alcool durant la grossesse. Cesser ou réduire sa consommation d'alcool le plus tôt possible et prendre soin de sa santé, au moyen notamment de soins prénataux réguliers auprès d'un professionnel de la santé, sont les meilleurs moyens de vivre une grossesse en santé.

Pour en savoir plus sur l'ETCAF et sur le soutien offert au Manitoba en matière de grossesse et de consommation d'alcool, consultez le site :
www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/index.fr.html

Allaitement

Lorsqu'une femme qui allaite consomme de l'alcool, celui-ci passe dans le lait maternel. La quantité d'alcool contenue dans le lait maternel est directement liée à la quantité consommée par la mère. De grandes quantités d'alcool peuvent nuire au sommeil de votre bébé ou réduire la quantité de lait ingérée par le bébé durant l'allaitement. Les femmes qui allaitent devraient limiter leur consommation d'alcool à un verre ou à moins d'un verre par jour. Si vous prévoyez consommer de l'alcool, la meilleure solution est d'allaiter votre bébé avant d'en consommer, de boire un verre, puis d'attendre deux ou trois heures avant d'allaiter de nouveau. Le corps des femmes qui allaitent a ainsi le temps d'éliminer l'alcool consommé. Les femmes qui boivent de l'alcool de manière occasionnelle devraient continuer à allaiter, car les avantages de l'allaitement l'emportent sur les risques liés à leur consommation d'alcool. Si une femme qui allaite a l'intention de boire quelques verres, elle voudra peut-être tirer son lait à l'avance pour pouvoir le donner à son bébé pendant qu'elle consommera de l'alcool.

Usage de médicaments

Les femmes qui prennent certains médicaments devraient consulter leur médecin ou leur pharmacien afin de savoir si elles devraient éviter de boire de l'alcool. Le mélange de médicaments et d'alcool peut modifier la manière dont l'alcool ou un médicament réagit dans le corps et peut entraîner des risques pour la santé et causer des lésions.

Les tranquillisants sont plus souvent prescrits aux femmes qu'aux hommes et peuvent accroître les effets déprimants de l'alcool.

Faim et fatigue

La faim et la fatigue accentuent les effets de l'alcool. L'alcool est absorbé plus rapidement dans la circulation sanguine lorsqu'on a faim. Si vous êtes fatigué ou manquez d'énergie, votre foie ne pourra pas éliminer l'alcool aussi efficacement. L'effet déprimant de l'alcool accentue les sensations de fatigue.

Les femmes consommant de l'alcool doivent prêter une attention particulière à ce qui suit :

- **grossesse**
- **allaitement**
- **usage de médicaments**
- **faim et fatigue**

4. Alcool et Bien-être

Conséquences de la consommation d'alcool sur la santé

La consommation d'alcool a tendance à avoir des conséquences sur la santé plus importantes chez les femmes que chez les hommes.

De nombreuses maladies graves et problèmes de santé chroniques sont liés à la consommation d'alcool, même en de faibles quantités.

La consommation d'alcool peut avoir des conséquences à long terme sur la santé, notamment :

- Chez les femmes, une forte consommation d'alcool peut accroître considérablement les risques d'ostéoporose, de cancer du sein, de maladies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral et de lésions cérébrales dues à l'alcool. Ces risques sont aggravés par l'usage du tabac ou d'autres substances ou, encore, par l'exposition à des toxines environnementales (p. ex. des moisissures, des pesticides).
 - Les femmes, même si elles consomment moins d'alcool, développent plus rapidement une cirrhose, et celle-ci est plus susceptible de s'aggraver ou d'être fatale.
 - La consommation d'alcool chez les femmes qui sont enceintes ou qui envisagent de le devenir comporte des risques particuliers. Ces risques sont décrits dans la section 3.
- Les recherches menées au cours des dix dernières années montrent que la consommation d'alcool à long terme, même en de faibles quantités, est liée à un grand nombre de problèmes de santé chroniques et de maladies graves. La consommation d'alcool à long terme peut accroître le risque relatif à au moins huit types de cancer (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, colon, rectum) et à de nombreuses autres maladies graves (p. ex. épilepsie, pancréatite, dysrythmie, hypertension).

Les recherches montrent que la consommation d'alcool à risque élevé peut être associée à un risque accru de problèmes de santé tels que :

- **ostéoporose**
- **certains types de cancer, dont le cancer du sein**
- **maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux**
- **lésions cérébrales**
- **maladies du foie**
- **dépendance à l'alcool**

Alcool et sécurité

Dans certaines situations sociales, une grande consommation d'alcool peut rendre des personnes plus vulnérables à la violence et aux agressions sexuelles. La personne agressée n'est jamais responsable des actes commis à son endroit. Si vous avez subi une agression, sachez qu'un soutien est accessible :

Sexual Assault Crisis Line (ligne de secours en cas d'agression sexuelle) (24 heures sur 24, sept jours sur sept) : 204 786-8631 (à Winnipeg) ou 1 888 292-7565 (sans frais)

5. Soutien par les proches

Si l'un de vos proches souhaite modifier sa consommation d'alcool, vous pouvez le soutenir de différentes façons.

- Cherchez des moyens de l'aider à faire face aux circonstances de vie qui influent sur sa consommation d'alcool. Les mesures de soutien holistique qui s'attaquent à des problèmes comme les traumatismes, la pauvreté, la violence, la dépendance, la santé mentale et le manque de liens sociaux peuvent aider une personne à réussir d'une manière durable à atteindre ses objectifs de réduction de consommation d'alcool.
- Demandez-lui s'il veut parler de sa consommation d'alcool et ce qui lui serait le plus utile.
- Ne le jugez pas et écoutez-le; n'essayez pas de trouver des solutions trop rapidement.
- Proposez-lui des solutions pratiques. Vous pourriez, par exemple, participer ensemble à des activités sans alcool, vous occuper de ses enfants pour qu'il puisse se reposer ou l'accompagner à un rendez-vous.
- Rappelez-vous que vous devez, en fin de compte, respecter le droit de la personne de décider elle-même si elle souhaite ou non modifier sa consommation d'alcool.

Si l'un des vos proches s'est fixé comme objectif de limiter sa consommation d'alcool, posez-lui des questions comme celles-ci.

- Quelles sont les raisons pour lesquelles tu as choisi cet objectif?



- Que comptes-tu faire pour atteindre cet objectif?
- Quelles sont les personnes qui peuvent t'aider à atteindre cet objectif. Comment vont-elles te soutenir?
- Quels obstacles pourraient t'empêcher d'atteindre cet objectif? Comment vas-tu gérer ces obstacles?

Tout changement exige du temps. Si une personne se fixe un objectif de réduction de sa consommation d'alcool, elle pourrait faillir à quelques reprises avant de l'atteindre. Vous devriez souligner les petites victoires remportées et rassurer la personne en lui faisant comprendre que vous continuerez à la soutenir.

Il NE SERT À RIEN de brandir la honte, de jeter le blâme et de faire peur pour modifier des habitudes de consommation d'alcool! En fait, les recherches montrent que la honte et le blâme empêchent les gens de chercher et de trouver le soutien dont ils ont besoin. Cela est particulièrement vrai pour les femmes enceintes qui consomment de l'alcool. Un soutien compatissant et dénué de jugement est le meilleur moyen de soutenir une personne.

6. Ressources

Si vous voulez obtenir de plus amples renseignements sur la consommation d'alcool, ou si vous souhaitez modifier vos habitudes de consommation, de nombreuses sources d'information et de soutien sont accessibles.

Information, soutien en cas de crise et aiguillage

Health Links – Info Santé

Service d'information téléphonique offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Le personnel est composé d'infirmières autorisées qui peuvent répondre à des questions sur les soins de santé et suggérer d'autres ressources.

Téléphone (24 heures sur 24, sept jours sur sept) :

204 788-8200 (à Winnipeg) ou

1 888 315-9257 (sans frais)

Motherisk

(ligne d'assistance téléphonique Motherisk)

Ligne d'assistance destinée aux femmes qui ont des questions sur la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments durant la grossesse et l'allaitement.

Téléphone : **1 877-439-2744**

Ligne d'assistance téléphonique pour abus d'alcool ou d'autres drogues : **1 877 327-4636**

Site Web : **www.motherisk.org** (en anglais seulement)

Klinic Crisis Line

(ligne de secours en cas de crise Klinic)

Cette ligne de secours en cas de crise est accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Elle offre des services confidentiels de counseling, de soutien et d'aiguillage.

Téléphone : **204 786-8686** (à Winnipeg) ou

1 888 332-3019 (sans frais)

Willow Place Crisis Line

(ligne de secours en cas de crise Willow Place)

Cette ligne téléphonique de secours en cas de crise est accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept, aux femmes victimes de violence et de mauvais traitements.

Téléphone : **204 615-0311** (à Winnipeg) ou

1 877 977-0007 (sans frais)

Site Web : **willowplaceshelter.ca** (en anglais seulement)

Manitoba Addictions Helpline

(ligne d'aide contre les dépendances du Manitoba)

Cette ligne téléphonique sans frais fournit des réponses aux questions sur l'alcool et les drogues et propose des possibilités de soutien aux personnes qui ont un problème de toxicomanie. Ce service est offert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Numéro sans frais : **1 855 662-6605**

Site Web : **MBAddictionHelp.ca** (en anglais seulement)

Soutien communautaire

Projet CHOICES

Ce programme de Winnipeg s'adresse aux femmes qui consomment de l'alcool et qui sont actives sexuellement. Il offre aux femmes au moins quatre brèves séances de counseling et une rencontre avec une infirmière concernant les différentes méthodes de contraception. Ce programme vous fournit l'information dont vous avez besoin pour prendre de meilleures décisions concernant votre santé.

Appelez le Klinic Klinic Community Health Centre au

204 784-4090 ou le NorWest Co-op Community Health Centre au **204 938-5941**.

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.

La Fondation offre plusieurs possibilités en fonction de vos champs d'intérêt et de vos besoins. Si vous avez besoin d'aide concernant un problème lié à l'alcool ou à une autre drogue, pour vous-même ou un membre de votre famille, vous pouvez consulter un conseiller qui vous aidera à déterminer quel service répond le mieux à vos besoins. Composez les numéros sans frais suivants :

Région du Nord : **1 866 291-7774**

Région de Parkland : **1 877 917-4040**

Région de Brandon : **1 866 767-3838**

Région de Winnipeg : **1 866 638-2561**

Site Web : **afm.mb.ca**

Références

1. SANTÉ CANADA. *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) : sommaire des résultats pour 2017* (tableaux détaillés de 2017), [En ligne], [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues/sommaire-2017/tableaux-detailles-2017.html>] (Consulté le 25 février 2019)
2. BUTT, P., D. BEIRNESS, F. CESA, L. GLIKSMAN, C. PARADIS et T. STOCKWELL. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa, Ontario, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2011.
3. TUCKER, K. L. "Osteoporosis prevention and nutrition", *Current Osteoporosis Reports*, 2009;7(4):111-7.
4. MAUREL, D. B, N. BOISSEAU, C. L. BENHAMOU et C. JAFFRE. "Alcohol and bone: review of dose effects and mechanisms", *Osteoporosis International*, 2011.
5. CHEN, W. Y, B. ROSNER, S. E. HANKINSON, G. A. COLDITZ et W. C. WILLETT. "Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk", *JAMA*, 2011;306(17): 1884-90.
6. LI, C. I., R. T. CHLEBOWSKI, M. FREIBERG, K. C. JOHNSON, L. KULLER, D. LANE et al. "Alcohol consumption and risk of postmenopausal breast cancer by subtype: the women's health initiative observational study", *Journal of the National Cancer Institute*, 2010;102(18):1422-31.
7. IKEHARA S., H. ISO, H. TOYOSHIMA, C. DATE, A. YAMAMOTO, S. KIKUCHI et al. "Alcohol consumption and mortality from stroke and coronary heart disease among Japanese men and women", [En ligne], The Japan Collaborative Cohort Study, *Stroke*, 2008, [<http://stroke.ahajournals.org/content/39/11/2936>]
8. PRENDERGAST, M. A. "Do women possess a unique susceptibility to the neurotoxic effects of alcohol?", *Journal of the American Women's Association*, 2004;59(3):225-7.
9. MANCINELLI, R., M. VITALI et M. CECCANTI. "Women, alcohol and the environment: an update and perspectives in neuroscience", *Functional Neurology*, 2009;24(2):77-81.
10. GREENFIELD, S. F., S. E. BACK, K. LAWSON et K. T. BRADY. "Substance abuse in women", *The Psychiatric Clinics of North America*, 2010;33(2):339-55.
11. REHM J., B. TAYLOR, S. MOHAPATRA, H. IRVING, D. BALIUNAS, J. PATRA et al. "Alcohol as a risk factor for liver cirrhosis: a systematic review and meta-analysis", *Drug and Alcohol Review*, 2010;29(4):437-45.
12. TESTA M., et J. A. LIVINGSTON. "Alcohol consumption and women's vulnerability to sexual victimization: can reducing women's drinking prevent rape? *Substance Use and Misuse*", 2009;44(9-10):1349-76.
13. GREENFIELD S. F. "Women and alcohol use disorders", *Harvard Review of Psychiatry*. 2002;10(2):76-85.
14. THE NATIONAL CENTER ON ADDICTION AND SUBSTANCE ABUSE AT COLUMBIA UNIVERSITY. "Women Under the Influence", Baltimore, Maryland : The Johns Hopkins University Press, 2006.
15. HOMISH, G. "Looking Beyond the Individual: The Impact of an Intimate Partner on Health and Health Behaviors", Garner J.B. and Christiansen T.C, eds, *Social Sciences in Health Care and Medicine: Nova Science Publishers, Inc.*, 2008, p. 213-21.
16. POOLE N., L. GREAVES, éditrices intellectuelles. *Des hauts et des bas : perspectives canadiennes concernant les femmes et la toxicomanie*, Toronto, Ontario, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2007.

17. LOGAN T., R. WALKER, J. COLE et C. LEUKEFELD. "Victimization and substance abuse among women: Contributing factors, interventions and implications", *Review of General Psychology*, 2002;6(4):325-97.
18. LOWN A., M. B. NAYAK, R. A. KORCHA et T. K. GREENFIELD. "Child Physical and Sexual Abuse: A Comprehensive Look at Alcohol Consumption Patterns, Consequences, and Dependence", *National Alcohol Survey. Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 2011;35(317-325).
19. TESTA, M., C. VANZILE-TAMSEN et J. A. LIVINGSTON. "Prospective prediction of women's sexual victimization by intimate and nonintimate male perpetrators", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007;75(1):52-60.
20. SPEAR, L .P. "Alcohol's effects on adolescents. The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism", 2002;26(4):287-91.
21. BOYCE, W., M. DOCHERTY, D. MACKINNON et C. FORTIN. *Étude sur les jeunes, la santé sexuelle, le VIH et le sida au Canada – Facteurs influant sur les connaissances, les attitudes et les comportements*, Conseil des ministres de l'Éducation, 2003.
22. FLANIGAN, B. "Alcohol use as a situational influence on young women's pregnancy risk-taking behaviours. *Adolescence*", 1990;25:205-14.
23. GIGLIA, R. C. "Alcohol and lactation: An updated systematic review. *Nutrition and Dietetics*", 2010;67:237-43.
24. CanFASD RESEARCH NETWORK. "Common Messages : Guidelines for talking & writing about FASD", [En ligne], 2018. [<https://canfasd.ca/wp-content/uploads/sites/35/2019/01/Common-Messages-FINAL-Dec-14-2018.pdf>] (Consulté le 25 février 2019)

Liste des collaborateurs

Le présent guide a été adapté à partir du dépliant intitulé Women and Alcohol : A Women's Health Resource du Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, avec la permission de ce dernier. Le dépliant d'origine est le résultat d'une collaboration entre des chercheurs, des fournisseurs de services de santé, des défenseurs des personnes touchées par l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, des mères dont les enfants sont atteints de ces troubles, avec le soutien du ministère de la Santé de la Colombie-Britannique dans le cadre du volet Healthy Choices in Pregnancy de l'initiative ActNow BC. Auteurs : Bernadette Fuhrmann, Vicki Hasenwinkle, Anna Kucharski, Jan Lutke, Gilda Mahabit, Louise Pitman, Nancy Poole, Carrie Prentice, Michelle Sherbuck, Cristine Urquhart et Susan Worrall.



**Vous pouvez télécharger le présent guide sur le site Web d'Enfants en santé Manitoba :
www.gov.mb.ca/healthychild/index.fr.html.
Pour obtenir gratuitement une version papier du présent guide, téléphonez au
204 945-2266 (à Winnipeg) ou au 1 888 848-0140 (sans frais).**

Disponible dans un autre format sur demande.

Dernière révision : 2019