

# L'ALCOOL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

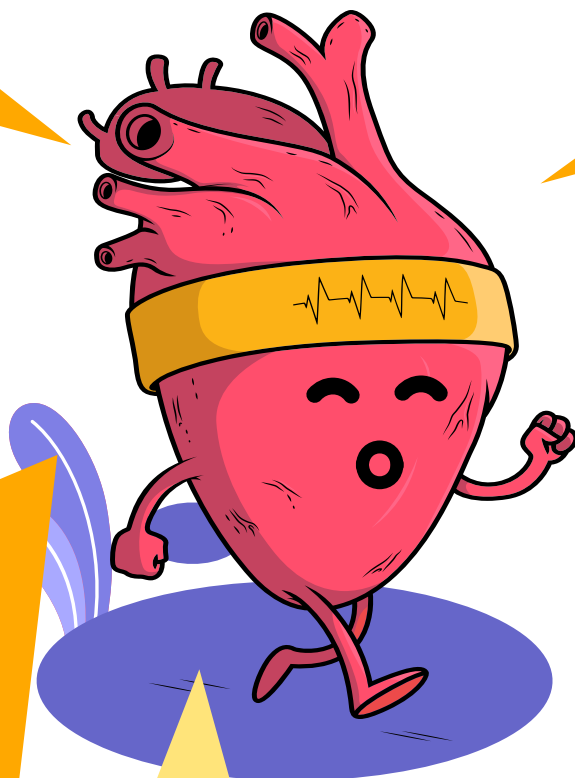
**La relation entre l'alcool et les maladies cardiovasculaires est complexe. Elle dépend de nombreux facteurs et est influencée par le volume et le modèle de consommation d'alcool.**

## Premier fait

**Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès dans le monde** et dans la plupart des pays de la Région des Amériques, où elles causent 1,9 million de décès par an.

## Deuxième fait :

La consommation d'alcool peut entraîner une **pression artérielle élevée, une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral**, tandis que les effets d'une faible consommation d'alcool font l'objet de nombreux débats dans la littérature scientifique.



## Troisième fait :

**La consommation d'alcool peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, y compris:**

- a cardiomyopathie
- l'hypertension artérielle
- la fibrillation auriculaire
- l'accident vasculaire cérébral hémorragique
- la cardiopathie ischémique
- l'accident vasculaire cérébral ischémique.

## RECOMMANDATIONS

### NE COMMENCEZ

**PAS** à boire de l'alcool dans le but d'améliorer votre santé cardiaque. Une alimentation saine et l'exercice apportent la même protection et les mêmes avantages pour la santé.

Pour améliorer votre santé cardiaque, **RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL.**

Si vous êtes préoccupé par la manière dont votre consommation d'alcool affecte votre santé, **PARLEZ-EN À VOTRE PROFESSIONNEL DE SOINS DE SANTÉ PRIMAIRES.**



**De faibles niveaux de consommation d'alcool, aussi bas que 5 g d'alcool (un demi-verre par jour), peuvent fournir un petit effet protecteur contre les cardiopathies ischémiques. Toutefois:**

- **La plupart des gens boivent au-dessus de ces niveaux.** Dans la Région des Amériques, la plupart des buveurs boivent en moyenne au-dessus des niveaux susceptibles d'offrir une quelconque protection, et 25 % déclarent boire beaucoup de manière épisodique.<sup>1</sup>
- **Les petits buveurs qui pratiquent une forte consommation épisodique ont un risque accru de maladies cardiovasculaires.**

- Plus la consommation moyenne d'alcool d'une personne est élevée, plus le risque de maladies cardiovasculaires est élevé.

- Les effets de l'alcool sur les maladies cardiovasculaires par boisson standard consommée, que ce soit de la bière, des spiritueux ou du vin, sont similaires. **Aucun avantage supplémentaire n'est associé au vin rouge.**



1 \*Une forte consommation épisodique est définie comme plus de 60 grammes d'alcool pur pour les hommes et plus de 40 grammes pour les femmes, au moins une fois par mois. Étant donné qu'une boisson standard contient 10 g d'alcool pur, cela représente environ 6 boissons standard pour les hommes et 4 boissons standard pour les femmes.

#### SOURCES

- Organisation panaméricaine de la Santé. Regional Status Report on Alcohol and Health 2020. Washington, DC : OPS ; 2020. Disponible sur : <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52705>.
- Piano MR. Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. Alcohol Res. 2017;38(2):219–41. Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5513687/>
- Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, Willeit P, Warnakula S, Bolton T, et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. 2018;391(10129):1513–23. Disponible sur : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext)