



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances



Consommation d'alcool et suicide

Conseils en matière
de sensibilisation et de prévention

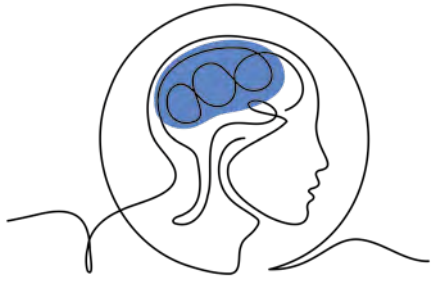


Le suicide est un grave problème de santé publique au Canada. Il touche les personnes, les familles et les collectivités. Pour être en mesure de prévenir le suicide, il faut comprendre les facteurs qui contribuent au risque de suicide. Le suicide est souvent le résultat d'une interaction complexe de divers facteurs, notamment de troubles de la santé mentale, d'antécédents de traumatismes ou de maltraitance, de maladies ou de douleurs chroniques, de facteurs sociaux et de facteurs de stress personnels (par exemple, une perte importante, des changements de vie majeurs, des luttes identitaires). La consommation d'alcool est un autre facteur important. Elle peut influencer sur la santé mentale et le comportement suicidaire¹.

Environ les trois quarts de la population canadienne consomment de l'alcool, une substance qui modifie le fonctionnement du cerveau. On consomme souvent de l'alcool lors de réunions sociales ou d'occasions spéciales. Pourtant, la consommation d'alcool est à l'origine d'une série de graves problèmes de santé² et joue un rôle important quant au risque de suicide.

*Un décès par
suicide sur quatre
est lié à l'alcool, soit comme moyen
de suicide, soit comme substance
détectable dans le corps de la
personne au moment du décès³*





Comment la consommation d'alcool augmente-t-elle le risque de suicide?

L'alcool est un neurodépresseur. Cependant, il peut avoir des effets à la fois stimulants et sédatifs. Ces facteurs varient d'une personne à l'autre et dépendent de la quantité d'alcool consommée. Les effets stimulants peuvent se traduire par de l'impulsivité et de l'agressivité, tandis que les effets sédatifs, par un sentiment de tristesse et de désespoir⁴. L'alcool peut empêcher une personne de sentir consciemment ses émotions négatives et l'empêcher d'utiliser des techniques d'adaptation saines pour gérer les situations stressantes⁵. Ces deux effets nuisent à une personne ayant des idées suicidaires, car ils réduisent ses inhibitions et augmentent le risque de passer à l'acte⁶.

Les études révèlent que la fréquence de consommation et la quantité d'alcool consommée peuvent précipiter une tentative de suicide ou un décès par suicide⁷.



Le trouble lié à la consommation d'alcool, la consommation importante d'alcool et la consommation excessive d'alcool font partie des nombreux facteurs qui contribuent au risque de suicide :

Trouble lié à la consommation d'alcool :

Il s'agit d'un problème de santé qui se caractérise par une consommation continue d'alcool en dépit des effets négatifs sur plusieurs aspects de la vie d'une personne et de sa santé mentale et physique⁸. Ce trouble nuit aux relations de la personne concernée, accroît son isolement social et déclenche une série de facteurs de stress psychologique comme l'insécurité financière et l'itinérance. Le trouble lié à la consommation d'alcool coïncide souvent avec une dépression majeure, ce qui augmente le risque de suicide⁹.

Consommation importante d'alcool :

Il s'agit d'une consommation qui affaiblit l'état de conscience d'une personne et qui se produit environ trois à six heures avant un méfait (accident, tentative de suicide, etc.)¹⁰. Une personne dont l'état de conscience est affaibli par la consommation d'alcool est plus exposée au risque de suicide, car son jugement est altéré, ses inhibitions sont réduites et son sentiment de désespoir est plus intense.

Consommation excessive d'alcool :

La consommation excessive d'alcool consiste à boire cinq verres standards ou plus par occasion (pour un homme) ou quatre verres standards ou plus par occasion (pour une femme)¹¹. Ce genre de consommation peut augmenter le risque qu'une personne ayant des idées suicidaires passe à une tentative de suicide, car l'alcool réduit sa peur et ses inhibitions, altère son jugement et accroît son impulsivité.

Les troubles liés à la consommation d'alcool représentent le deuxième problème de santé mentale en importance chez les personnes décédées par suicide¹².

Continuum de risque

Selon [Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final](#), il existe un [continuum de risque](#) associé à la consommation d'alcool par semaine. Le risque de méfait lié à l'alcool est alors le suivant :



modéré pour les personnes qui consomment **entre 3 et 6 verres standards** par semaine;

élevé pour les personnes qui consomment **7 verres standards ou plus** par semaine.



faible pour les personnes qui consomment **2 verres standards ou moins** par semaine;



La consommation de plus de 2 verres standards par occasion est associée à un risque accru de méfait pour soi et pour les autres, par exemple, des blessures et les actes de violence.



Au Canada, **un verre standard correspond à 17 millilitres ou 13,5 grammes d'alcool pur**, soit l'équivalent :



d'une bouteille de bière

(12 oz, 341 ml, 5 % d'alcool);



d'une bouteille de cidre ou de cocktail prêt-à-boire

(12 oz, 341 ml, 5 % d'alcool);



d'un verre de vin

(5 oz, 142 ml, 12 % d'alcool);



d'un verre de spiritueux

(1,5 oz, 43 ml, 40 % d'alcool).

Il est davantage possible de prévenir les méfaits liés à l'alcool quand on est conscient de ces risques et que l'on dispose d'un soutien approprié.



Façons de réduire le risque

Réfléchissez aux facteurs de risque associés à la consommation d'alcool et déterminez comment cela peut vous nuire.

Soyez conscient de vos propres limites et surveillez votre consommation d'alcool. Si vous consommez de l'alcool, prenez un repas copieux avant de boire, buvez lentement, et buvez de l'eau avant, pendant et après. **Rappelez-vous ceci : toute réduction de la consommation d'alcool est bénéfique.**

Tenez compte de votre état émotionnel avant de consommer de l'alcool.

Lorsque vous buvez de l'alcool, prêtez attention à ce que vous ressentez et aux pensées qui traversent votre esprit. Êtes-vous en train de surmonter un traumatisme survenu pendant votre enfance? Avez-vous récemment vécu un événement stressant? Si c'est le cas, envisagez de reporter votre consommation d'alcool ou de la surveiller de près.

Quand on traverse une période difficile, on peut se voir offrir de précieux conseils et des stratégies d'adaptation auprès d'une personne offrant un soutien en santé mentale.

Pensez à votre réseau social et à ses habitudes de consommation.

Que vous passiez du temps avec vos amis, des membres de votre famille ou vos collègues, soyez conscient de la façon dont les habitudes de consommation des autres peuvent influencer les vôtres. Si vous savez que vous allez assister à un événement où il y aura beaucoup d'alcool, pensez à élaborer un plan pour modérer votre propre consommation.

Parlez à une personne de confiance (un ami ou un membre de votre famille) de la limite que vous souhaitez vous fixer et encouragez-la à vérifier où vous en êtes tout au long de l'événement.



Trouvez des solutions de rechange à la consommation d'alcool.

Réfléchissez aux raisons qui vous poussent à boire. **Si vous souhaitez passer du temps de qualité avec un ami ou un membre de votre famille, vous pouvez atteindre le même objectif en prenant un café ou un thé ou en allant vous promener. Si vous souhaitez relâcher votre stress, pensez à aller courir ou à faire une longue promenade.**

Cherchez des occasions de vous informer sur l'incidence de la consommation d'alcool et du suicide sur les personnes, les familles et les collectivités. **Les sites Web gouvernementaux, les organismes de santé, les programmes communautaires et les ateliers éducatifs sont autant de sources fiables d'information. Pour commencer, consultez la liste de ressources ci-dessous.**

Parlez ouvertement avec vos amis et votre famille de la consommation d'alcool et du suicide. **Si vous pensez avoir un problème de consommation d'alcool, parlez-en à votre famille, à vos amis et à un professionnel de la santé qualifié. Si vous connaissez quelqu'un qui risque de souffrir d'un trouble lié à la consommation d'alcool, encouragez-le à demander de l'aide.**

Contribuez à réduire la stigmatisation en vous tenant au courant des faits concernant l'incidence de l'alcool sur les idées et les comportements suicidaires, ainsi que sur les décès par suicide. **Renseignez les autres à l'aide d'un langage non stigmatisant.**



Où trouver de l'aide

Si vous-même, ou une personne de votre entourage, êtes en situation de crise – qu'il s'agisse d'un danger immédiat ou d'idées suicidaires intenses et récurrentes – demandez de l'aide dans les plus brefs délais.

- **Téléphonez ou envoyez un message texte au 9-8-8 | Ligne d'aide en cas de crise de suicide**
- **Composez le 911 pour obtenir une assistance médicale immédiate ou rendez-vous à votre service d'urgence le plus proche.**



Si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec des idées suicidaires ou un trouble lié à la consommation d'alcool, une intervention précoce peut changer l'issue de la situation.

- Parlez-en à un professionnel de la santé ou des services sociaux dans l'un des endroits suivants :
 - le cabinet de votre médecin de famille;
 - un [centre de santé communautaire](#);
 - un [centre local de services communautaires \(CLSC au Québec\)](#);
 - une clinique sans rendez-vous de votre quartier.

Autres ressources :

- [Prévenir le suicide : Quand et comment obtenir de l'aide](#) | Santé Canada.
- [Prévention du suicide](#) | Commission de la santé mentale du Canada.
- [Alcool : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool](#) | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.
- [Substance Use Disorder and Suicide](#) [Trousses d'outils]. (Lien vers du contenu en anglais uniquement).
- [Le suicide](#) | Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.
- [Alcooliques Anonymes](#).

Références

- 1 Agence de la santé publique du Canada, Suicide : Risques et prévention <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/suicide-risques-et-prevention.html>, 2023
- 2 Paradis, C., Butt, P., Shield, K., Poole, N., Wells, S., Naimi, T., Sherk, A., et les groupes d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque, *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023.
https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA_Canada_Guidance_on_Alcohol_and_Health_Final_Report_fr_0.pdf
- 3 Orpana, H., Giesbrecht, N., Hajee, A., et Kaplan, M.S., *Alcohol and other drugs in suicide in Canada: Opportunities to support prevention through enhanced monitoring*. *Injury Prevention*, vol. 27, n° 2, 2021, p. 194 à 200 : (En anglais seulement)
<https://doi.org/10.1136/injuryprev-2019-043504>
- 4 Orpana, et coll., *Alcohol and other drugs in suicide in Canada: Opportunities to support prevention through enhanced monitoring*, 2021.
- 5 Hufford, M. R., *Alcohol and suicidal behavior*. *Clinical Psychology Review*, vol. 21, n° 5, 2001, p. 797 à 811. (En anglais seulement)
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00070-2](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00070-2)
- 6 Edalati, H., Bate, E., Rewari, N., Seymour, L., et Bauer, J., *Recoupements entre l'usage de substances et le suicide : Données probantes et points à retenir*, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2024.
<https://www.ccsa.ca/fr/recoupements-entre-lusage-de-substances-et-le-suicide-donnees-probantes-et-points-retenir>
- 7 Hufford, *Alcohol and suicidal behavior*, 2001.
- 8 Santé Canada, *À propos de la consommation de substances*, 2023.
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/a-propos-de-consommation-substances.html>
- 9 Onaemo, V. N., Fawehinmi, T. O., et D'Arcy, C., *Risk of suicide ideation in comorbid substance use disorder and major depression*. *PloS One*, vol. 17, n° 12, 2022, e0265287. (En anglais seulement). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265287>
- 10 Borges, G., Bagge, C.L., Cherpitel, C.J., Conner, K.R., Orozco, R., et Rossow, I., *A meta-analysis of acute alcohol use and the risk of suicide attempt [Review]*, *Psychological Medicine*, vol. 47, n° 5, 2017, p. 949 à 957. (En anglais seulement) <https://doi.org/10.1017/S0033291716002841>
- 11 Paradis, et coll., *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*, 2023.
- 12 Conner, K. R., et Bagge, C. L., *Suicidal behavior: Links between alcohol use disorder and acute use of alcohol*. *Alcohol Research: Current Reviews*, vol. 40, n° 1, 2019, p. e1 à e4. (En anglais seulement) <https://doi.org/10.35946/arc.v40.1.02>



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa, ON K1R 1A4

Tel: 613 683-3755
Fax: 613 798-2989

[@CSMC_MHCC](#) [/theMHCC](#)

[/1MHCC](#) [@theMHCC](#) [@theMHCC](#)

[/Commission de la santé mentale du Canada](#)

infoctsmc@commissionsantementale.ca

www.commissionsantementale.ca