Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Alcool : consommation normale ou excessive?



Prendre un verre à l’occasion peut avoir des effets bénéfiques. On a démontré que la consommation de trois à cinq verres d’alcool par semaine peut contribuer à réduire les risques de maladie cardiaque, d’accident vasculaire cérébral et, possiblement, de diabète. Toutefois, boire régulièrement de façon excessive peut nuire à la santé mentale et physique et avoir plusieurs conséquences négatives, comme :

des problèmes juridiques;
des préoccupations financières;
des difficultés relationnelles;

- des problèmes au travail.

L’alcool et votre cerveau

L’alcool interfère dans les circuits de communication du cerveau, occasionnant des trous de mémoire, des changements de comportement, une perte de coordination, des changements d’humeur et une incapacité de penser clairement. Plus nous en consommons, plus ces effets négatifs se font sentir. En quantité suffisante, l’alcool peut causer la perte de contrôle de ces fonctions, la perte de conscience et même la mort.

La consommation excessive d’alcool peut entraîner des troubles mentaux de longue durée, dont les suivants :

- Dépression
- Anxiété
- Problèmes de mémoire et d’apprentissage
- Démence

L’alcool et votre corps

La consommation excessive d’alcool peut également causer des problèmes physiques sérieux, comme les suivants :

- Maladie du foie
- Certains cancers
- Pancréatite
- Dommages au muscle cardiaque (cardiomyopathie causée par l’abus d’alcool) pouvant causer une insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Pression artérielle élevée

Quand la consommation d’alcool devient-elle excessive?

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Comment savoir si vous-même ou un être cher consommez de l'alcool de manière excessive? Voici quelques indices :

- Changement de personnalité sous l'effet de l'alcool
- Culpabilité et honte après avoir bu ou à l'égard de comportements attribuables à l'alcool
- Boire en cachette
- Prendre un verre pour se sentir mieux ou pour affronter des situations sociales
- Trous de mémoire – ne pas se souvenir de ce qui s'est passé lorsqu'on a bu
- Avoir de la difficulté à s'arrêter après un ou deux verres ou boire jusqu'à l'ivresse
- La consommation d'alcool a des répercussions négatives sur le travail, les relations ou les finances
- Les gens sont inquiets

Si vous-même ou un être cher êtes aux prises avec un problème d'alcool, demandez de l'aide. **Communiquez avec nous** pour obtenir de l'information et avoir accès à du soutien et à des ressources dans votre collectivité.