

Santé globale

Les effets de l'alcool et ses impacts sur la santé peuvent être plus élevés chez les femmes.

- À quantité égale d'alcool, les femmes atteignent généralement une **alcoolémie supérieure** à celle des hommes si l'on prend uniquement en compte l'influence du sexe biologique.
- Les risques de **cancer du sein** et de **maladies du foie** liés à l'alcool sont plus élevés chez les femmes.
- Les femmes sont plus à risque de ressentir des **effets négatifs** de l'alcool sur leur **santé psychologique**.



En considérant seulement l'influence du sexe biologique sur la métabolisation de l'alcool, les femmes ont besoin d'une plus petite quantité pour ressentir les effets de l'alcool¹. Leur corps est généralement composé davantage de graisses qui ralentissent l'absorption de l'alcool. À l'inverse, il contient moins d'eau pour diluer l'alcool et moins d'enzymes responsables de l'élimination de l'alcool¹. Toutefois, d'autres facteurs jouent un rôle tels que le poids, l'âge et l'état de santé¹.

Cette réalité explique en partie pourquoi les risques de développement de maladies associées à la consommation d'alcool croissent plus rapidement pour les femmes, notamment le cancer du sein et les maladies du foie². Un groupe de citoyennes consultées dans le cadre du projet Alcool au féminin témoignent d'ailleurs que les effets négatifs de l'alcool les plus importants concernaient leur santé physique³. Toutefois, il semble que peu d'entre elles soient véritablement conscientes des risques de l'alcool sur leur santé³. Elles en connaissent davantage sur les effets de l'alcool sur la grossesse, l'allaitement et l'enfant à naître³.

Bien que les femmes soient plus susceptibles de subir les impacts négatifs de la consommation d'alcool sur leur bien-être⁴, plus d'une femme sur dix déclare ressentir des effets positifs sur leur santé mentale et psychologique³. Les effets recherchés de la consommation se manifestent particulièrement chez les femmes qui rapportent avoir un mauvais état de santé mentale : la moitié d'entre elles consomment de l'alcool pour apaiser des manifestations de stress et d'anxiété³.

Malgré que l'alcool puisse atténuer l'excitation génitale des femmes⁵ et présente des risques sur le plan de la sécurité, de nombreuses jeunes femmes rapportent des effets positifs de leur consommation sur leur santé sexuelle³. Ces femmes perçoivent l'alcool comme une substance facilitant les rapprochements intimes⁶.

- 1 Jones AW (2019) Alcohol, its absorption, distribution, metabolism, and excretion in the body and pharmacokinetic calculations. *WIREs Forensic Sci* 1: e1340.
- 2 Vatsalya V, Liaquat¹ HB, Ghosh K, et al. (2017) A Review on the Sex Differences in Organ and System Pathology with Alcohol Drinking. *Curr Drug Abuse Rev* 9: 87-92.
- 3 ASPQ-Léger (2023) L'alcool au féminin : sondage auprès des Québécoises.
- 4 Jeong J-E, Joo S-H, Hahn C, et al. (2019) Gender-Specific Association between Alcohol Consumption and Stress Perception, Depressed Mood, and Suicidal Ideation: The 2010-2015 KNHANES. *Psychiatry Investig* 16: 386-396.
- 5 George WH (2019) Alcohol and Sexual Health Behavior: 'What We Know and How We Know It'. *J Sex Res* 56: 409-424.
- 6 Prego-Meleiro P, Montalvo G, Quintela-Jorge Ó, et al. (2020) Increasing awareness of the severity of female victimization by opportunistic drug-facilitated sexual assault: A new viewpoint. *Forensic Sci Int* 315: 110460.