



7 jours, 7 questions pour repenser la place de l'alcool au Québec

À l'approche des fêtes, l'ASPQ lance un son calendrier de l'avent : « **7 jours, 7 questions pour repenser la place de l'alcool au Québec** ». Cette campagne vise à sensibiliser à la banalisation de l'alcool et propose des pistes de réflexion pour des festivités inclusives et sans pression.

aspq.org/dialogues-alcool

1

Quelle est la place de l'alcool dans la société québécoise ?

Le rapport à l'alcool peut sembler ambigu : on encourage la modération et on fait de la prévention de ses effets sur la santé, mais sa consommation est banalisée par une forte présence publicitaire et sociale.

Bien que les revenus tirés des ventes dépassent 2 milliards par an¹, les coûts sociaux et de santé associés atteignent plus de 3,2 milliards en 2020². Saviez-vous que l'alcool est la substance psychoactive la plus consommée au Québec ?

À l'approche des fêtes, prenons le temps d'y réfléchir pour faire des choix éclairés.

2

Comment se manifeste la banalisation de l'alcool au Québec ?

La consommation d'alcool peut devenir courante, ordinaire, acceptée ou même valorisée. Pourtant, aucune quantité ni fréquence n'est sans risque. L'alcool est omniprésent, des médias aux événements culturels et sociaux jusqu'aux moments célébrations ainsi que dans des services essentiels comme les épiceries.

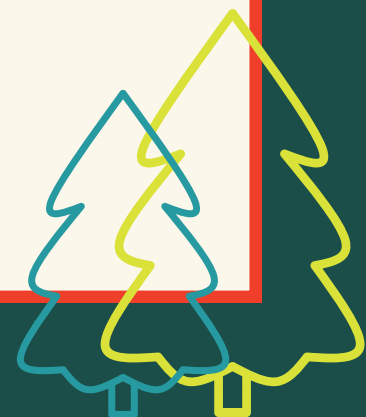
Dans quels lieux et occasions est-ce que l'alcool est présent autour de vous ?

3

Comment la publicité influence-t-elle notre consommation d'alcool ?

Les habitudes de consommation sont influencées par la manière dont l'alcool est présenté dans les médias et la publicité. L'alcool bénéficie d'un traitement privilégié comparativement à d'autres substances psychoactives. Le marketing l'associe souvent à l'identité locale, au luxe, au prestige et le positionne comme un symbole de succès social. Il a notamment pour effet d'influencer la quantité et la fréquence d'alcool consommé.³

Croyez-vous que la publicité influence vos choix pendant les fêtes ?



7 jours, 7 questions pour repenser la place de l'alcool au Québec

4 Quelle place accordons-nous à l'alcool dans les événements sociaux ?

La consommation d'alcool occupe une place importante dans certaines traditions, cultures et habitudes sociales : la présence de sa consommation étant presque incontournable. Ce genre de coutume peut exercer une pression sur les personnes qui choisissent de ne pas en consommer.

Est-ce que l'alcool est incontournable lors de vos soirées festives ?

5 Comment intégrer des pratiques festives inclusives en matière d'alcool ?

Pour des Fêtes sans pression, voici quelques conseils pour recevoir en toute légèreté.

➤ Offrir des alternatives sans alcool sur un même pied d'égalité que des boissons alcoolisées.

➤ Éviter de questionner le choix de ne pas consommer pour le normaliser et éviter d'entraîner une pression.

➤ Respecter le choix de consommer ou non, sans insister, afin de privilégier le plaisir partagé !

Quels sont vos conseils pour créer des environnements confortables pour vos proches ?

6 Comprendre sa relation avec l'alcool : quelles sont mes limites ?

Préparez-vous avant les événements :

➤ Quelle est l'ambiance que je souhaite avoir pour ma soirée ?

➤ Quels sont mes limites et mes besoins ?

➤ Comment est-ce que je prévois rentrer chez moi en sécurité ?

L'important est de se sentir bien et de partager des moments qui nous ressemblent.

7 Que retenir de la banalisation de l'alcool en ce temps des Fêtes ?

Sans diaboliser ni stigmatiser la consommation d'alcool, il est important de se questionner sur son omniprésence et ses effets sur la santé.

Le temps des Fêtes est l'opportunité pour se réunir, s'amuser et décrocher.

Célébrons sans pression, pour des festivités emplies de plaisir et de bienveillance !

1. Gouvernement du Québec (2024). Comptes publics 2022-2023 : États financiers consolidés du gouvernement du Québec (volume 1).

2. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et Institut canadien de recherche sur l'usage de substance (2023). « Coûts globaux total attribuables à l'usage de substances pour alcool, 2020, au Québec » dans Coûts et méfaits de l'usage de substances au Canada.

3. Gottin T (2022) L'exposition et le placement des produits alcooliques dans trois émissions de télé-réalité au Québec: enjeux et pistes de réflexion, Institut national de santé publique du Québec.