

Les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada chez les étudiants du post-secondaire



Octobre 2014 (Révisé juillet 2015)



Auteurs

Véronique Charbonneau, B.P.H.E – Université Laurentienne/Service de santé publique de Sudbury et du district

Alain P. Gauthier, PhD, enquêteur principal – Université Laurentienne

Joëlle Martel, MHP, enquêtrice principale – Service de santé publique de Sudbury et du district

Diana J. Urajnik, PhD, enquêtrice principale – Université Laurentienne

Julie Dénommmé, BSW – Service de santé publique de Sudbury et du district

Sandra Laclé, IA, MScN – Service de santé publique de Sudbury et du district

Marc Lefebvre, MA – Service de santé publique de Sudbury et du district

Dar Malaviarachchi, MSc – Service de santé publique de Sudbury et du district

Isabelle Michel, MA - Collège Boréal

Nathalie Thistle, IA, BScN – Service de santé publique de Sudbury et du district

Remerciement

Les auteurs aimeraient remercier Alissa Palangio du Service de santé publique de Sudbury et du district pour son aide avec l'analyse de données, ainsi que la division de promotion de la santé du Service de santé publique de Sudbury et du district pour sa contribution aux recommandations de pratique.

Le projet a été financé par une subvention de recherche en santé publique de Louise Picard (Demandeurs principaux : Alain P. Gauthier (UL), Diana J. Urajnik (UL) et Joëlle Martel (SSPSD)).

Le projet a aussi été soutenu par le programme de stages des jeunes de la Société de gestion du fonds du patrimoine du Nord de l'Ontario. (Demandeurs principaux : Alain P. Gauthier (UL) et Sandra Laclé (SSPSD) – Récipiendaire du programme de stages des jeunes : Véronique Charbonneau (UL/SSPSD))

Pour avoir plus de renseignements, communiquez avec :

Alain P. Gauthier, PhD
Professeur-adjoint, École des Sciences de l'activité physique
Université Laurentienne
705. 675.1151, poste 1071
agauthier@laurentian.ca

Sandra Laclé, MScN
Directrice, promotion de la santé
Service de santé publique de Sudbury et du district
705.522.9200, poste 231
lacles@sdhu.com

Citation

Charbonneau, V., Gauthier, A.P., Martel, J., Urajnik, D., Dénommmé, J., Laclé, S., Lefebvre, M., Malaviarachchi, D., Michel, I., Thistle, N. (2014). *Évaluation de l'utilisation de l'alcool et connaissance des directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada chez les étudiants du postsecondaire du Grand Sudbury*. Sudbury (ON) : Service de santé publique de Sudbury et du district.

A detailed report is available in English.

Fiche de renseignements

La consommation excessive d'alcool est un des principaux problèmes auquel font face les établissements d'enseignement postsecondaire; l'usage dangereux ou l'abus peut entraîner la dégradation du milieu scolaire et avoir un impact négatif sur la qualité de l'éducation. Dernièrement, le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies (CCLT) a publié les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* (DCAFR).

Les recommandations de ces directives indiquent que les femmes ne doivent pas consommer plus de deux boissons alcoolisées par jour, ou 10 par semaine, et que les hommes ne devraient pas consommer plus de trois boissons alcoolisées par jour, ou 15 verres par semaine.^a Dans les deux cas, on permet une boisson supplémentaire pour les occasions spéciales.

Les objectifs de ce projet étaient 1) d'évaluer les taux de consommation d'alcool chez les étudiants du postsecondaires de la ville du Grand Sudbury; 2) d'évaluer leurs connaissances des DCAFR; et de 3) d'identifier des stratégies de prévention qui seraient à l'avantage des étudiants.

Principaux résultats

Un total de 1 829 étudiants ont rempli le questionnaire. La majorité des répondants étaient des étudiants de l'Université Laurentienne (n=1 518). L'âge moyen était de 22,8 ans et 68,5 % (n=1 247) des répondants étaient âgés entre 19 et 24 ans. Soixante-quinze pour cent (n=1 360) des répondants étaient des femmes.

Quatre-vingt-douze pourcent (n=1 677) des étudiants ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois. Quarante-sept pour cent (n=711) des répondants ont dépassé une des limites indiquées par les mesures des DCAFR au courant de l'année (dépassé les limites quotidiennes : 28.8%; dépassé les limites hebdomadaires : 9.0%; dépassé les limites de consommation abusive d'alcool : 41.3%). Par rapport à leurs homologues, un plus grand pourcentage d'hommes, d'étudiants âgés de 19 à 24 ans, d'étudiants d'origine caucasienne et d'étudiants habitant en résidences ont dépassé les limites quotidiennes, hebdomadaires et de consommation abusive d'alcool.

^a Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. [En ligne] 2013. [Cité : 21 août 2014.] <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf>.

Quinze pour cent (n=278) des étudiants avaient déjà vu ou entendu parler des DCAFR. Les moyens préférés pour recevoir des renseignements sur les DCAFR était par « l'intermédiaire des médias » (32,3 %; n=576), et « de façon électronique » (31,7 %; n=567).

Conclusions et recommandations

Nos résultats consolident le besoin d'encourager une consommation d'alcool responsable auprès des étudiants du postsecondaire dans la région du Grand Sudbury. Les étudiants, les administrateurs, et les éducateurs/promoteurs de la santé sont tous responsables d'établir des stratégies et initiatives visant à minimiser les risques causés par la consommation d'alcool. La clé du succès est de créer un campus où la consommation responsable d'alcool devient une norme sociale, où des politiques sont en place pour diminuer les dangers et encourager les étudiants à adopter des comportements sains, et enfin, où les messages sur la santé sont adaptés avec soin à l'audience ciblé. Ce n'est que lorsque tous ces éléments seront présent qu'une culture de modération pourrait être adoptée par la population étudiante.

Sommaire

Renseignements généraux

La consommation excessive d'alcool dans les établissements du postsecondaire est un des problèmes principaux auquel font face ces institutions (1). Les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada (DCAFR) sont un volet important de la *Stratégie nationale sur l'alcool* et ont été élaborées pour aider les Canadiens à réduire leur consommation d'alcool, et par conséquent, les dangers immédiats et à long terme relatifs à l'alcool (2,3). Cet ouvrage conseille que les femmes ne consomment pas plus de deux boissons alcoolisées par jour, et pas plus de 10 par semaine, alors que les hommes ne devraient pas boire plus de trois boissons alcoolisées par jour, ou 15 verres par semaine (3). Pour les occasions spéciales, les DCAFR permettent la consommation d'une boisson alcoolisée de plus (trois par jour pour les femmes et quatre pour les hommes), mais décourage fortement ces exceptions chez les individus de moins de 24 ans (2,4).

Ironiquement, la consommation excessive d'alcool atteint des niveaux plutôt élevés chez les jeunes adultes (18/19 à 24 ans) (5), soit le groupe d'âge qui représente la majorité des étudiants de premier cycle; en effet, c'est celui qui respecte le moins les DCAFR (6). De plus, une proportion importante d'étudiants consomme excessivement l'alcool (que l'on appelle aussi « consommation abusive d'alcool ») (7). Dans ce cas, on parle d'une consommation de cinq verres ou plus d'alcool en une occasion, et ceci dépasse les recommandations quotidiennes des DCAFR pour les deux sexes. Les conséquences de dépasser les DCAFR sont sérieuses et peuvent entraîner la dégradation du milieu scolaire et avoir un effet sur la qualité de l'éducation (8).

Il faut donc adopter des mesures pour réduire les risques causés par l'alcool, puisque selon *L'enquête sur la santé des collectivités canadiennes 2011-2012*, le pourcentage de personnes en Ontario âgées de 19 à 24 ans qui dépassent les DCAFR est alarmant (limites quotidiennes : 29,9 %; limites hebdomadaires : 9,2 %; consommation abusive d'alcool régulière^b : 39,1 %) (9). Les taux sont considérés semblables ou plus élevés dans les établissements postsecondaires (5;10). La prévalence de l'abus d'alcool chez les jeunes démontre la nécessité d'une étude plus approfondie de ce phénomène. La diminution des risques et la promotion de la santé nécessitent un examen concerté de la culture de consommation d'alcool sur les campus (11). L'évaluation des comportements relatifs à

^b Une fois par mois ou plus

l'alcool (p. ex., utilisation par les étudiants, recherche de renseignements, sensibilisation envers les dangers) peuvent aider à informer une stratégie approfondie et qui tient compte de l'abus et du contexte dans lequel celui-ci survient. De plus, une approche qui inclut tous les membres et partenaires des établissements postsecondaires, y compris les étudiants, aura plus de chances de générer des changements continus et tangibles (12).

Comme étape préliminaire pour adresser les problèmes relatifs à la consommation d'alcool dans les établissements postsecondaires du Grand Sudbury, notre équipe a effectué un sondage à l'échelle du campus de la population étudiante de l'Université Laurentienne, du Cambrian College et du Collège Boréal. Les objectifs de cette étude étaient a) d'évaluer les niveaux de consommation d'alcool chez les étudiants de niveau postsecondaire du Grand Sudbury (selon les DCAFR); b) d'évaluer la connaissance des DCAFR; et c) d'identifier, par le biais d'efforts de collaboration, les meilleures pratiques avec des stratégies de prévention et d'intervention dont les étudiants pourraient profiter. Les résultats permettront d'établir des critères pour les programmes visant les comportements relatifs à l'alcool. Ce projet va aussi servir de modèle pour faire participer les partenaires de la communauté et s'assurer que l'on utilise les preuves de la pratique de santé publique dans les établissements postsecondaires.

Méthodes

Le *sondage sur les comportements concernant l'alcool sur le campus*, un sondage à 50 items, a été fondé sur des questionnaires sur la santé de la population qui existaient déjà. L'objectif était d'utiliser des questions ayant des propriétés psychométriques prédéterminées. La conception et l'administration du questionnaire a été réalisée grâce au logiciel *Gravic's Remark Web Survey*®. Tous les étudiants^c (~15 000) inscrits à un des trois établissements postsecondaires dans la ville du Grand Sudbury (Université Laurentienne, Cambrian College et Collège Boréal) ont eu accès aux versions anglaises et françaises du questionnaire par l'entremise de leur adresse courriel à l'automne 2013. La participation était bénévole et une prime d'encouragement était offerte. Les données du questionnaire ont été analysées avec le logiciel *IBM® SPSS® Statistics 21*.

Résultats

Démographie : Un total de 1 829 étudiants a complété le questionnaire. La majorité des répondants étaient inscrits à l'Université Laurentienne (n=1 518). L'âge moyen était de 22,8 ans et 68,5 % (n=1 247) des répondants étaient âgés de 19 à 24 ans. Soixante-quinze pour cent (n=1 360) des répondants étaient des femmes et 84,4 % (n=1 526) étaient caucasiens. L'anglais était la première langue officielle parlée par 65,8 % (n=1 197) de l'échantillon. Vingt-et-un pourcent des répondants (n=383) habitaient en résidence.

^c Comprend des étudiants à temps plein et temps partiel, des étudiants de premier cycle et des cycles supérieurs, ainsi que des étudiants qui sont sur les lieux et ceux qui poursuivent une éducation à distance. Les étudiants qui vont au campus satellite de l'Université Laurentienne à Barrie étaient aussi admissibles à recevoir les invitations par courriel, et certains ont participé au questionnaire.

Consommation d'alcool : Quatre-vingt-douze pour cent (n=1 677) des étudiants ont indiqué qu'ils avaient consommé de l'alcool dans les 12 derniers mois. Au total, 46,6 % (n=711) des répondants (y compris ceux qui ne consomment pas d'alcool) ont déclaré avoir dépassé les limites d'au moins une des mesures des DCAFR (dont une consommation abusive d'alcool au moins une fois par mois) dans la dernière année. Un plus grand pourcentage d'hommes, comparativement aux femmes, ont dépassé les limites quotidiennes (33.8% vs 27.1%), hebdomadaires (13.3% vs. 7.5%), de consommation abusive d'alcool (50.7% vs. 38.1%) et de l'ensemble de ces dernières mesures (54.9% vs. 43.8%). Un plus grand pourcentage d'étudiants entre les âges de 19 et 24 ans, comparativement à ceux de moins de 19 ans et plus de 24 ans, ont dépassé les limites quotidiennes (30.8% vs 23.2% et 25.1%), hebdomadaires (10.0% vs. 6.0% et 7.1%), de consommation abusive d'alcool (46.8% vs. 33.7% et 27.0%) et de l'ensemble de ces dernières mesures (50.7% vs. 38.1% et 36.7%). Un plus grand pourcentage d'étudiants caucasiens, comparativement aux non-caucasiens, ont dépassé les limites quotidiennes (30.1% vs. 21.6%), hebdomadaires (9.5% vs. 6.0%), de consommation abusive d'alcool (43.0% vs. 32.1%) et l'ensemble de ces dernières mesures (48.6% vs. 35.3%). Un plus grand pourcentage d'étudiants vivants dans les résidences, comparativement à ceux vivant hors campus avec ou sans parent(s), ont dépassé les limites quotidiennes (33.9% vs. 21.2% et 31.2%), hebdomadaires (11.2% vs. 6.2% et 9.8%), de consommation abusive d'alcool (43.2% vs. 38.9% et 42.1%) et l'ensemble de ces dernières mesures (48.1% vs. 42.7% et 48.4%).

Connaissances : Quinze pour cent (n=278) des étudiants ont vu ou entendu parler des DCAFR. La connaissance des DCAFR du Canada était plus présente parmi les femmes (16.3%), les étudiants âgés de plus de 24 ans (20.1%), les étudiants non-caucasiens (18.9%) et ceux habitant les résidences (17.3%). La connaissance des DCAFR du Canada se traduisait en une consommation d'alcool légèrement plus modérée^d. La façon préférée d'obtenir de l'information concernant les DCAFR était « par le biais des médias » (32,3 %; n=576), suivi de par les « médias électroniques » (31,7 %; n=567).

Croyances : Les étudiants qui avaient consommé de l'alcool et qui dépassaient les limites des DCAFR avaient des croyances généralement associées avec une consommation d'alcool excessive, alors que les buveurs tempérés et les non-buveurs avaient en général des croyances contraires. Les étudiants favorisaient en général un minimum de règlements de la part de l'administration et du gouvernement, mais leurs attitudes envers la prévention et l'éducation étaient généralement positives. Par exemple, la plupart des étudiants (85,9 %, n=1 447) exprimaient des opinions neutres ou favorables envers l'énoncé « *il devrait y avoir plus de programmes d'éducation sur l'alcool sur le campus* ».

^d Par ex. : moins grande fréquence d'excès occasionnels d'alcool ($\chi^2=11\ 144$, p=0,011), nombre moins important de personnes en état d'ébriété ($\chi^2=8\ 234$, p=0,016).

Renseignements sur la santé : La majorité des étudiants (81,9 %, n=1 469) était intéressés de recevoir des conseils sur la santé. Le pourcentage d'étudiants intéressés à recevoir des conseils sur la santé était plus élevé chez les femmes, ainsi que chez les gens non-caucasiens. La méthode préférée par tous les groupes démographiques pour recevoir des renseignements sur la santé étaient de façon électronique (35,0 %, n=616).

Conclusions

Nos résultats consolident le besoin d'encourager la consommation responsable d'alcool dans les établissements d'éducation postsecondaire du Grand Sudbury. De plus, peu de répondants connaissaient les DCAFR, mais ils ont démontré de l'intérêt à recevoir plus d'éducation sur l'alcool et la santé, surtout par le biais des médias et moyens électroniques.

Recommandations

Nous avons identifié des stratégies fondées sur nos résultats et autres ouvrages probants afin de guider les étudiants, administrateurs et promoteurs de la santé dans leur conception de programmes efficaces et adaptés aux besoins de la population étudiante du niveau postsecondaire :

1. ***Les leaders étudiants*** : peuvent élaborer une stratégie d'éducation et de sensibilisation pour les étudiants portant sur les risques et dangers associés à la consommation excessive d'alcool. Ils peuvent aussi influencer les normes sociales en élaborant des campagnes de sensibilisation pour dénormaliser l'excès d'alcool, et en créant des programmes d'éducation menés par des pairs qui permettent des discussions ouvertes entre étudiants.
2. ***Les administrateurs et décideurs*** : doivent faire respecter toutes les lois et règlements sur l'alcool de l'établissement qui existent déjà et s'assurer que toutes activités organisées par l'établissement ou le corps étudiants soient aussi régies par des politiques. Ils peuvent aussi prendre des mesures pour diminuer les risques d'excès, comme décourager les jeux axés sur la consommation d'alcool et les objets qui encouragent la consommation rapide d'alcool, assurer la formation de tous le personnel et créer un milieu sécuritaire où les étudiants de niveau postsecondaire sont encouragés à mener un style de vie sain.
3. ***Les éducateurs et promoteurs de la santé*** : doivent faire mieux connaître les DCAFR chez les étudiants et distribuer tout message promouvant une attitude saine envers l'alcool par le biais des médias et de façon électronique. Bien que tous les étudiants doivent être ciblés par ces messages, les promoteurs de la santé pourraient faire

identifier les étudiants étant à risque par des outils de dépistage de l'abus d'alcool et d'intervention rapide afin de pouvoir les aider davantage.

Documents cités

1. **Hingson, R., Zha, W., and Weitzman, E.** Magnitude of and trends in alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students ages 18-24. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. July, 2009, Vol. 16, pp. 12-20.
2. **Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.** *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*. [En ligne] 2013 [Cité : 3 novembre 2013.] <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf>.
3. **Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.** *Directives sur la consommation d'alcool*. [En ligne] 2014. <http://www.ccsa.ca/Eng/topics/alcohol/drinking-guidelines/Pages/default.aspx>.
4. **Centre for Addiction and Mental Health.** (2011). *Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines*. (Canadian Centre on Substance Abuse) Retrieved August 13, 2014, from Centre for Addiction and Mental Health: http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_in_formation/alcohol/Pages/low_risk_drinking_guidelines.aspx
5. **Thomas, G.** Levels and Patterns of Alcohol Use in Canada. Ottawa (ON) : Canadian Centre on Substance Abuse, 2012.
6. **Service de santé publique de Sudbury et du district.** (2013). Données de l' *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCS) 2007/08 & 2009/10*. (S. Canada, Ed.) Ministère de la Santé et des Soins de longue durée.
7. **Adlaf, E., Demers, A., and Gliksman, L.** *Canadian Campus Survey 2004*. Toronto (ON) : Centre for Addiction and Mental Health, 2005.
8. **Wechsler, H., and Nelson, T.** What we have learned from the Harvard School of Public Health College Alcohol Study: focusing attention on college student alcohol consumption and the environmental conditions that promote it. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. 2008, Vol. 69, 4, pp. 481-490.

9. **Statistique Canada.** *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes 2011-2012.* Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. Dossier partagé. Service de santé publique de Sudbury et du district : s.n., 2014. Données internes.
10. **Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission.** Preventing heavy episodic drinking among youth and young adults: A literature review. Edmonton : Alberta Health Services, 2005.
11. **Nova Scotia Department of Health and Wellness.** *Reducing alcohol harms among university students: A summary of best practices.* Halifax (NS) : Province of Nova Scotia, 2012.
12. **Ministère de la Promotion de la santé.** *Document d'orientation sur la prévention du mésusage de substances.* Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. [En ligne] Mai 2010. [Cité : 10 octobre 2013.] <http://www.mhp.gov.on.ca/en/healthy-communities/public-health/guidance-docs/PreventionOfSubstanceMisuse.PDF>.