

L'ALCOOL ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE : 4 choses à savoir



La consommation d'alcool peut affecter le système immunitaire et la santé, et ainsi aggraver les symptômes de la COVID-19.

CE QU'IL FAUT SAVOIR :



1. La consommation d'alcool contribue à divers problèmes de santé et peut affaiblir le système immunitaire.



3. La consommation d'alcool chronique à risque élevé peut affaiblir la réponse immunitaire des poumons et accroît le risque de développer des maladies respiratoires comme la pneumonie et le syndrome de détresse respiratoire aiguë.



2. La consommation d'alcool à risque élevé* réduit la capacité de l'organisme à lutter contre la maladie.



4. La consommation d'alcool ne stimule pas le système immunitaire et ne renforce pas la résistance à la maladie.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Réduisez votre consommation d'alcool ou évitez de consommer. Si vous êtes enceinte ou planifiez le devenir ou si vous allaitez, le choix le plus sûr est de vous abstenir de boire de l'alcool et de suivre les **conseils de la Santé publique concernant la grossesse, l'accouchement et les soins des nouveau-nés**.
- Suivez les **Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada**, qui offrent des conseils pour réduire les risques associés à la consommation d'alcool.
- Utilisez le document **Alcool : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool** pour réfléchir à votre relation avec l'alcool.
- À la recherche d'aide pour un problème de consommation de substances? Visitez le <https://www.ccsa.ca/fr/lignes-daide-pour-le-traitement-de-la-toxicomanie-au-canada> et **Espace mieux-être Canada**.

Pour en savoir plus sur l'alcool et le système immunitaire, voir **COVID-19, usage d'alcool et de cannabis**.

* La consommation d'alcool à risque élevé se définit comme la consommation de plus de 3 verres pour les femmes ou de 4 verres pour les hommes en une seule occasion, et de plus de 10 verres par semaine pour les femmes et de 15 verres par semaine pour les hommes.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Pour en savoir plus, visitez le
www.ccdus.ca