

Alcool

et diabète



En règle générale, il n'est pas nécessaire de s'abstenir d'alcool lorsqu'on est atteint du diabète.

Toutefois, il ne faut pas boire d'alcool dans les cas suivants :

- Pendant la grossesse ou lorsqu'on souhaite devenir enceinte
- Pendant l'allaitement
- Lorsqu'on a des antécédents personnels ou familiaux de problèmes d'alcool
- Lorsqu'on doit prendre le volant ou s'adonner à des activités qui demandent beaucoup d'attention ou d'habiletés
- Lorsqu'on prend certains médicaments : demandez l'avis de votre pharmacien.

Les questions suivantes vous aideront à faire un choix éclairé :

	OUI	NON
1 Est-ce que mon diabète est bien contrôlé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Les problèmes suivants sont-ils absents chez moi : maladies du pancréas ou des yeux, hypertension, triglycérides élevés, maladies du foie, lésions neurologiques, accident vasculaire cérébral (étant donné que l'alcool peut les aggraver) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Est-ce que je sais comment prévenir et traiter l'hypoglycémie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Si vous avez répondu « non » à l'une de ces questions, vous devez consulter votre éducateur en diabète ou un professionnel de la santé avant de boire de l'alcool.
- Si vous avez répondu « oui » à toutes ces questions, vous pouvez consommer de l'alcool avec modération, c'est-à-dire *pas plus de deux (2) consommations par jour ou moins de dix (10) consommations par semaine chez les femmes et pas plus de trois (3) consommations par jour ou moins de quinze (15) consommations par semaine chez les hommes.* Cette recommandation est la même chez les personnes qui ne sont pas atteintes du diabète.

Les risques pour la santé reliés à la consommation d'alcool

Même si vous avez peut-être entendu dire que l'alcool comportait certains avantages pour la santé, toute consommation régulière d'alcool peut être néfaste. Les moyens démontrés pour rester en santé sont une saine alimentation, la pratique de l'activité physique et l'abstention du tabagisme.



Dans les Lignes directrices de pratique clinique de l'ACD, on indique ce qui suit :

- Les personnes qui utilisent de l'insuline ou des sécrétagogues de l'insuline peuvent souffrir d'hypoglycémie retardée au cours des 24 heures suivant leur consommation d'alcool.
- Les personnes atteintes du diabète de type 1 courent un risque d'hypoglycémie à jeun le matin lorsqu'elles consomment de l'alcool de 2 à 3 heures après le souper de la veille.
- La prise d'alcool doit être limitée à 2 consommations par jour ou moins de 10 consommations par semaine chez les femmes et à moins de 3 consommations par jour ou moins de 15 consommations par semaine chez les hommes.
- Les personnes atteintes du diabète doivent discuter de leur consommation d'alcool avec leur équipe de soins en matière de diabète.

Risques chez les personnes atteintes du diabète

L'alcool peut :

- nuire au jugement
- fournir des calories « vides » qui peuvent entraîner un gain de poids en cas d'excès
- faire augmenter la tension artérielle et le taux de triglycérides
- endommager le foie et les nerfs ainsi que le cerveau et les organes sexuels
- contribuer à l'inflammation du pancréas
- provoquer une déshydratation qui peut être très dangereuse en cas d'hyperglycémie
- aggraver les maladies des yeux

Chez les jeunes, en particulier, la consommation d'alcool peut :

- entraîner une dépendance à l'alcool
- être associée à une hausse dramatique des blessures et de la mortalité

Si vous prenez de l'insuline ou des médicaments pour le diabète

La consommation d'alcool peut augmenter votre risque d'hypoglycémie. Vous pouvez réduire ce risque de la façon suivante :

AVANT de boire de l'alcool

Prenez vos repas à des heures régulières, prenez vos médicaments. Vérifiez fréquemment votre glycémie (ayez toujours votre glucomètre avec vous).

- Gardez toujours des aliments à portée de la main pour traiter votre hypoglycémie (p. ex. 3 comprimés de glucose ou $\frac{3}{4}$ tasse de boisson gazeuse régulière ou 6 Life Savers®).
- Où que vous soyez, assurez-vous d'être accompagné d'une personne qui est au courant de vos propres signes et symptômes d'hypoglycémie et qui sait comment les traiter pour être en mesure de vous aider, au besoin.
- Le glucagon (utilisé pour traiter l'hypoglycémie) ne fonctionne pas lorsqu'on a consommé de l'alcool. Il est donc important de vous assurer qu'une autre personne puisse appeler une ambulance si vous perdez conscience.
- Portez toujours votre identification MedicAlert® spécifiant que vous êtes atteint du diabète.

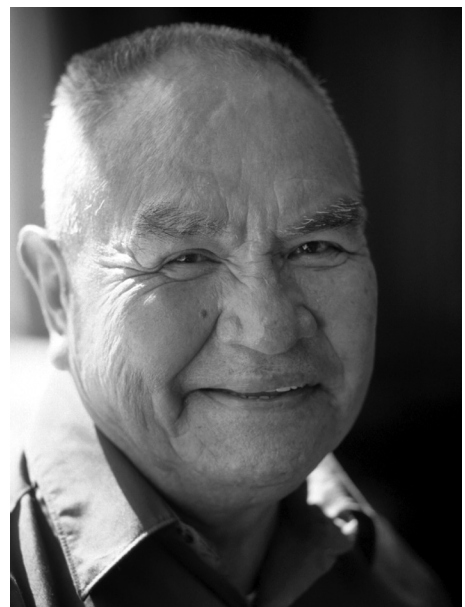
LORSQUE vous buvez de l'alcool

- Mangez des aliments riches en glucides lorsque vous buvez de l'alcool. Suggestions :

- Mangez plus d'aliments riches en glucides quand vous dansez ou quand vous pratiquez des sports ou d'autres types d'activité physique.
- Préparez toujours vos consommations vous-même. Utilisez moins d'alcool; allongez vos consommations avec des mélanges sans sucre.
- Buvez lentement. Préparez votre deuxième verre sans alcool.

APRÈS avoir bu de l'alcool

- Avertissez une personne responsable lorsque vous avez bu de l'alcool pour qu'elle puisse reconnaître vos symptômes d'hypoglycémie, s'il y a lieu (p. ex. _____).
- Vérifiez votre glycémie avant de vous coucher. Consommez une collation à base de glucides si votre glycémie est plus basse que d'habitude.
- Réglez votre réveille-matin pour vous réveiller pendant la nuit et tôt le matin ou demandez à une personne responsable de le faire. Une hypoglycémie retardée pourrait se manifester à n'importe quel moment jusqu'à 24 heures après la consommation d'alcool.
- Prenez votre déjeuner et vos médicaments ou votre insuline à l'heure habituelle le lendemain matin pour éviter l'hyperglycémie et la formation de corps cétoniques, ce qui pourrait entraîner une acidocétose diabétique.



© Fred Cattrol

Qu'est-ce qu'une consommation normale ?

1 consommation normale (13,6 g d'alcool) :



Bière

341 mL (12 oz liq.) de bière régulière (5 % d'alcool)



Spiritueux

45 mL (1,5 oz liq.) de spiritueux (40 % d'alcool)



Vin

150 mL (5 oz liq.) de vin (12 % d'alcool)

Note : Si vous comptez vos glucides, ne prenez pas d'insuline supplémentaire pour tenir compte des glucides présents dans les boissons alcoolisées.

Quantités de glucides et de calories contenues dans quelques boissons alcoolisées et mélanges à boisson (Les quantités indiquées sont approximatives)

Boisson	Portion normale	Énergie (kcal)	Quantité de glucides (g)
Bière : régulière	341 mL (12 oz liq.)	147	12
légère	341 mL (12 oz liq.)	99	5
non alcoolisée*	355 mL (~12 oz liq.)	50-80	11-17
faible en glucides*	341 mL (12 oz liq.)	92	3
Spiritueux (boisson forte) :	45 mL (1,5 oz liq.)	98	0
Liqueurs (digestifs) :	45 mL (1,5 oz liq.)	155-190	10-25
Vin : régulier	150 mL (5 oz liq.)	123-127	1-4
de dessert	150 mL (5 oz liq.)	232	23
non alcoolisé	150 mL (5 oz liq.)	9	1
Boisson au vin : régulière	355 mL (12 oz liq.)	178-258	21-38
(cooler) légère*	330 mL (12 oz liq.)	100	1
Mélanges à boisson :			
Boisson gazeuse sans sucre (diète)	250 mL (8 oz liq.)	0	0
Boisson gazeuse ordinaire	250 mL (8 oz liq.)	88-99	23-25
Soda nature (<i>club soda</i>)	250 mL (8 oz liq.)	0	0
Eau tonique (<i>tonic water</i>)	250 mL (8 oz liq.)	88	23
Jus d'orange	250 mL (8 oz liq.)	118	27
Jus de tomate	250 mL (8 oz liq.)	44	11
Jus de tomate et palourdes [†]	250 mL (8 oz liq.)	123	28

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010; USDA, 2011; *Étiquette

[†]Les quantités de calories et de glucides peuvent varier en fonction des marques. Consultez toujours les étiquettes.

En résumé :

- Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas à le faire.
- Si vous décidez de boire de l'alcool, ayez une consommation modérée (pas plus de 2 à 3 consommations par jour chez les hommes adultes et pas plus de 1 à 2 chez les femmes). Avant de boire de l'alcool, assurez-vous de savoir comment prévenir et traiter l'hypoglycémie.
- Il est important que les gros buveurs (plus de 3 consommations par jour) réduisent leur consommation d'alcool étant donné que cela peut nuire au contrôle de la glycémie tout en augmentant certains risques pour la santé.
- Consultez votre éducateur/éducatrice en diabète ou un(e) professionnel(le) de la santé si vous avez d'autres questions.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Articles connexes : Hypertension artérielle et diabète.

Association

**Canadienne
 du Diabète**

diabetes.ca | 1-800 BANTING