

Alcool + Diabète



Est-ce que j'ai le choix de boire de l'alcool ?

En règle générale, il n'est pas nécessaire de couper l'alcool lorsqu'on est atteint du diabète.

Par ailleurs, 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 une histoire personnelle ou familiale 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 (étant donné que l'alcool peut les aggraver) : maladies du pancréas ou des yeux, hypertension, triglycérides élevés, problèmes de foie ou neurologiques, accident vasculaire cérébral?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Est-ce que je sais comment prévenir et traiter l'hypoglycémie (faible taux de glucose sanguin)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- **Si vous avez répondu « non » à l'une de ces questions**, vous devez consulter votre éducateur/éducatrice en diabète ou un(e) professionnel(le) 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 consommations par jour dans le cas des hommes et pas plus d'une dans le cas des femmes**. Cette recommandation est la même que chez les personnes qui ne sont pas atteintes du diabète.

Frappez à la bonne porte



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE

L'alcool et les risques pour la santé



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. Il a été démontré que pour avoir une bonne santé, il fallait avoir une saine alimentation, faire de l'activité physique et ne pas fumer.

Dans les Lignes directrices cliniques de 2003, on recommande ce qui suit :

- Les personnes qui prennent de l'insuline ou des sécrétagogues de l'insuline peuvent souffrir d'hypoglycémie retardée pendant les 14 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.
- La consommation d'alcool doit être limitée à 1 ou 2 consommations par jour (moins de 14 consommations de taille normale par semaine chez les hommes et moins de 9 chez les femmes).
- 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 additionnelles qui peuvent nuire à la perte de poids ou au maintien du poids
- augmenter la tension artérielle
- contribuer aux difficultés sexuelles
- endommager le cerveau et les nerfs
- faire augmenter les triglycérides
- contribuer à l'inflammation du pancréas
- provoquer une déshydratation qui peut être très dangereuse en cas d'hyperglycémie (taux de glucose sanguin élevé)
- augmenter le risque de certains cancers à la longue
- augmenter le risque de changements de personnalité, c'est-à-dire engendrer une dépression ou de l'agressivité
- aggraver les maladies des yeux
- endommager le foie à long terme

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

- peut entraîner une dépendance
- est associée à une hausse dramatique de blessures et de mortalité

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

Le fait de consommer de l'alcool peut augmenter le risque de souffrir d'hypoglycémie. On peut réduire ce risque de la façon suivante :

AVANT de boire de l'alcool

- Prenez vos repas à des heures régulières, prenez vos médicaments et surveillez fréquemment votre taux de glucose sanguin (ayez toujours votre glucomètre avec vous).
- Gardez toujours des aliments à portée de la main pour traiter votre hypoglycémie (comme 3 tablettes de glucose ou 3/4 tasse de boisson gazeuse régulière ou 6 Life Savers®).
- Où que vous soyez, assurez-vous que quelqu'un soit au courant de vos PROPRES SIGNES ET SYMPTÔMES d'hypoglycémie et que cette personne sache comment les traiter, de façon à pouvoir vous aider, au besoin.
- Lorsqu'une personne a consommé de l'alcool, le glucagon (utilisé pour traiter l'hypoglycémie) ne fonctionne pas. Il est donc important de s'assurer que quelqu'un puisse appeler une ambulance au cas où vous perdriez conscience.
- Portez toujours quelque chose indiquant que vous êtes atteint du diabète, comme un bracelet MedicAlert®, par exemple.

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 lorsque vous dansez, que vous faites du sport ou d'autres activités physiques.
- 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 buvez de l'alcool afin qu'elle puisse reconnaître vos symptômes d'hypoglycémie, s'il y a lieu.
- Vérifiez votre glucose sanguin avant de vous coucher. Prenez une collation à base de glucides si votre glucose est plus bas que d'habitude.
- Réglez votre réveil-matin afin de vous réveiller au cours de la nuit, puis très tôt le matin, ou demandez à une personne responsable de vous réveiller. N'oubliez pas que vous pouvez souffrir d'hypoglycémie retardée à **n'importe quel moment pendant les 14 heures** qui suivent votre consommation d'alcool.
- Vous devez vous lever à l'heure habituelle le lendemain afin de déjeuner et de prendre vos médicaments ou votre insuline pour éviter que votre taux de glucose et vos corps cétoniques s'élèvent trop, ce qui pourrait entraîner une acidocétose diabétique.



Qu'entend-on par consommation normale ?

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



Bière
360 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 présentes dans quelques boissons alcoolisées et mélanges à boisson (Les quantités sont approximatives)

Boisson	Portion normale	Énergie (kcal)	Quantité de glucides (g)
Bière : régulière légère non alcoolisée* faible en glucides*	360 mL (12 oz liq.)	140	10
	360 mL (12 oz liq.)	100	5
	360 mL (12 oz liq.)	50-75	11-15
	360 mL (12 oz liq.)	90-97	2,5
Spiritueux (boisson forte) :	45 mL (1,5 oz liq.)	98	0
Liqueurs (digestifs) :	45 mL (1,5 oz liq.)	163-190	17-21
Vin : régulier de dessert non alcoolisé	150 mL (5 oz liq.)	102-108	1-2,5
	150 mL (5 oz liq.)	231-243	17-21
	150 mL (5 oz liq.)	9	1,6
Boisson au vin : régulier** (cooler) légère**	360 mL (12 oz liq.)	310	48
	360 mL (12 oz liq.)	210	26
Mélanges à boisson :			
Boisson gazeuse sans sucre (diète)	240 mL (8 oz liq.)	2	0,2
Boisson gazeuse ordinaire	240 mL (8 oz liq.)	84-120	22-31
Soda nature (club soda)	240 mL (8 oz liq.)	0	0
Eau tonique (tonic water)	240 mL (8 oz liq.)	84	22
Jus d'orange	240 mL (8 oz liq.)	110	25
Jus de tomate	240 mL (8 oz liq.)	41	9
Jus de tomate et palourdes [†]	240 mL (8 oz liq.)	116	26

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2005

*Étiquettes **Fabricant [†]USDA, 2004 (Release 17)

En résumé :

- Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas à en boire.
- Si vous décidez de boire de l'alcool, ayez une consommation modérée (pas plus de deux consommations par jour chez les hommes adultes et pas plus d'une chez les femmes).
- Lorsque vous buvez de l'alcool, assurez-vous de savoir comment prévenir et traiter l'hypoglycémie qui pourrait en résulter.
- 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 du glucose sanguin tout en augmentant d'autres risques pour la santé.
- Consultez votre éducateur/éducatrice en diabète ou un(e) professionnel(le) de la santé si vous avez d'autres questions.

Pour de plus amples informations sur le diabète et l'alcool, consultez le site Web de l'Association canadienne du diabète : www.diabetes.ca.

Frappez à la bonne porte

