

Alcool et diabète



N'oubliez pas que, de manière générale, l'alcool peut :

- perturber le jugement;
- apporter des calories supplémentaires qui peuvent empêcher de bien gérer son poids ou d'en perdre;
- augmenter la pression artérielle et le taux de triglycérides;
- contribuer aux difficultés sexuelles et à l'inflammation du pancréas;
- endommager à long terme le cerveau, les nerfs et le foie;
- provoquer une déshydratation qui peut être très dangereuse en cas d'hyperglycémie (taux élevé de glucose dans le sang);
- augmenter le risque de certains cancers à terme;
- augmenter le risque de dépression ou d'agressivité;
- aggraver les problèmes oculaires.

Si vous buvez plus de deux ou trois consommations normales au cours d'une journée (jusqu'à 10 consommations normales par semaine pour les femmes et 15 pour les hommes), on vous recommande fortement de réduire cette consommation, étant donné qu'elle peut nuire au contrôle de votre glycémie tout en augmentant d'autres risques pour la santé, comme le cancer.

Risques pour les personnes atteintes de diabète :

- Les personnes qui prennent de l'insuline peuvent souffrir d'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) retardée pendant 24 heures après avoir consommé de l'alcool.
- Les personnes atteintes du diabète de type 1 risquent de souffrir d'hypoglycémie à jeun le matin lorsqu'elles boivent de l'alcool de deux à trois heures après le repas du soir.

Si vous consommez de l'alcool, vous devez savoir comment prévenir et traiter une hypoglycémie.

Est-ce que le fait d'être diabétique signifie que vous ne pouvez pas boire d'alcool?

Pas nécessairement

En principe, les personnes atteintes de diabète ne doivent pas forcément renoncer à l'alcool. La plupart des gens qui savent gérer leur diabète peuvent consommer de l'alcool sans risque à condition de le faire avec modération : en règle générale, il est recommandé de se limiter à deux ou trois consommations normales par jour, jusqu'à un maximum de 15 par semaine pour les hommes et à un maximum de 10 par semaine pour les femmes. Cependant, avant de boire de l'alcool, vous devez en parler avec votre équipe soignante, particulièrement si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous souffrez de complications du diabète comme une maladie du pancréas ou des yeux, de l'hypertension ou des triglycérides élevés, des problèmes de foie, une atteinte nerveuse ou avez subi un accident vasculaire cérébral;
- vous avez de la difficulté à prévenir et traiter une hypoglycémie.

Vous ne devez pas boire d'alcool dans les cas suivants :

- vous êtes enceinte ou vous essayez d'avoir un enfant;
- vous allaitez;
- vous avez des antécédents personnels ou familiaux de problèmes d'alcool;
- vous devez prendre le volant ou pratiquer des activités qui demandent beaucoup d'attention ou d'habileté;
- vous prenez certains médicaments. Consultez votre pharmacien pour connaître les interactions éventuelles entre vos médicaments et l'alcool.

Si vous prenez de l'insuline ou certains médicaments, réduisez le risque d'hypoglycémie due à une consommation d'alcool en suivant les conseils figurant au dos de cette fiche.

Alcool et diabète

AVANT de boire de l'alcool

- Prenez vos repas aux heures habituelles, prenez vos médicaments et surveillez fréquemment votre taux de glucose dans le sang (ayez toujours votre glucomètre avec vous).
- Gardez toujours à portée de main des aliments pour traiter votre hypoglycémie (comme 3 comprimés de glucose ou $\frac{3}{4}$ tasse de boisson gazeuse ordinaire ou 6 Life Savers®).
- Où que vous soyez, veillez à ce que quelqu'un soit capable de reconnaître vos signes et symptômes d'hypoglycémie et sache comment les traiter.
- Sachez que le glucagon (utilisé pour traiter l'hypoglycémie) n'a aucun effet chez une personne qui a consommé de l'alcool. Veillez donc à ce que quelqu'un sache qu'il faut appeler une ambulance si vous perdez connaissance.
- Portez toujours quelque chose indiquant que vous êtes atteint de diabète, comme un bracelet ou un collier MedicAlert®.

QUAND vous buvez de l'alcool

- Mangez des aliments riches en glucides pendant que vous buvez de l'alcool.
- Consommez plus d'aliments riches en glucides lorsque vous pratiquez une 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

- Faites savoir à une personne responsable que vous avez bu de l'alcool afin qu'elle puisse reconnaître vos symptômes d'hypoglycémie, le cas échéant.
- Vérifiez votre glycémie avant de vous coucher. Prenez une collation à base de glucides si votre glycémie est plus basse que d'habitude.
- Faites-vous réveiller pendant la nuit et très tôt le lendemain matin par votre réveil ou par une personne responsable. Vous risquez de souffrir d'hypoglycémie retardée à n'importe quel moment au cours des 24 heures qui suivent votre consommation d'alcool.
- Levez-vous à l'heure habituelle le lendemain afin de déjeuner et de prendre vos médicaments ou votre insuline pour éviter une hyperglycémie, un taux trop élevé de cétones ou une acidocétose diabétique.

Quantités de calories et de glucides de boissons alcoolisées et mélanges courants (quantités fournies à titre de guide général seulement)

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 fl. oz)	98	0
Liqueurs (digestifs) :			
	45 mL (1,5 fl. oz)	155-190	10-25
Vin :			
régulier	150 mL (5 fl. oz)	123-127	1-4
de dessert	150 mL (5 fl. oz)	232	23
non alcoolisé	150 mL (5 fl. oz)	9	1
Boisson au vin (cooler) :			
régulier	355 mL (12 fl. oz)	178-258	21-38
léger*	330 mL (12 fl. oz)	100	1
Mélanges à boisson :			
Boisson gazeuse sans sucre (diète)	250 mL (8 fl. oz)	0	0
Boisson gazeuse ordinaire	250 mL (8 fl. oz)	88-99	23-25
Soda nature (club soda)	250 mL (8 fl. oz)	0	0
Eau tonique (tonic water)	250 mL (8 fl. oz)	88	23
Jus d'orange	250 mL (8 fl. oz)	118	27
Jus de tomate	250 mL (8 fl. oz)	44	11
Jus de tomate et palourdes†	250 mL (8 fl. oz)	123	28

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010 *Étiquettes réelles †USDA, 2011 Puisque le contenu en calories et en glucides varie selon la marque, il faut vérifier l'étiquette du produit.

Pour en savoir plus, visitez le site « Directives de consommation d'alcool à faible risque » à www.lrdg.net.

Qu'entend-on par « 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).

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

Pour en savoir plus sur l'alcool et le diabète, visionnez la vidéo *Gérer votre mode de vie* fournie dans cette trousse. De plus, les personnes diabétiques devraient discuter de consommation d'alcool avec leur fournisseur de soins de santé spécialiste du diabète.