

En règle générale, il n'est pas nécessaire d'éviter l'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 ?	☐	☐
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) ?	☐	☐
3 Est-ce que je sais comment prévenir et traiter l'hypoglycémie ?	☐	☐

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 2 consommations/jour ou moins de 10 consommations/ semaine chez les femmes et pas plus de 3 consommations/ jour et pas plus de 15 consommations/ semaine chez les hommes.**

Cette recommandation est la même chez les personnes qui ne sont pas atteintes du diabète. Si vous souffrez d'hypertension, il faut limiter la consommation d'alcool à 1 consommation/ jour pour les femmes et 2 consommations/ jour pour les hommes.



Qu'est-ce qu'une consommation normale ?

1 consommation normale (10 g d'alcool) :



Bière

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



Spiritueux

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



Vin

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

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

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

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

Les lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada recommande :

- Les personnes atteintes de diabète de type 1 doivent tenir compte qu'une consommation d'alcool avec ou 2 - 3h après le repas du soir augmentent le risque d'hypoglycémie retardée le lendemain et jusqu'à 24h après la consommation d'alcool. Ceci s'applique aussi aux personnes atteintes de diabète de type 2 qui utilisent de l'insuline ou des sécrétagogues de l'insuline.
- La prise d'alcool doit être limitée à 2 consommations/ jour ou moins de 10 consommations/ semaine chez les femmes, et à moins de 3 consommations/ jour ou moins de 15 consommations/ semaine chez les hommes.
- Les personnes atteintes du diabète doivent discuter de leur consommation d'alcool avec leur équipe de soins en 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
- 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 de blessures et de 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, et 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 150 mL de boisson gazeuse régulière ou 6 Life Savers®).
- Où que vous soyez, assurez-vous d'être accompagné d'une personne qui connaît vos signes et symptômes d'hypoglycémie et comment les traiter pour être en mesure de vous aider.
- 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. Prenez votre deuxième verre sans alcool.

APRÈS avoir bu de l'alcool

- Avertissez une personne responsable lorsque vous avez bu de l'alcool. Elle pourra reconnaître vos symptômes d'hypoglycémie.
(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. Ne pas prendre ses médicaments et l'insuline peut entraîner l'hyperglycémie, la formation de corps cétoniques et l'acidocétose diabétique.

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 fl.oz)	147	12
légère	341 mL (12 fl.oz)	99	6
non-alcoolisé*	355 mL (~12 fl.oz)	40-80	9-17
faible en glucides*	341 mL (12 fl.oz)	96	3
Spiritueux (boisson forte)	43 mL (1.5 fl.oz)	98	0
Liqueurs (digestifs)	43 mL (1.5 fl.oz)	155-190	10-25
Vin :			
régulière	142 mL (5 fl.oz)	106-127	2-4
de dessert	142 mL (5 fl.oz)	233-243	18-21
non-alcoolisé	142 mL (5 fl.oz)	9	2
Boisson au vin (cooler):			
régulière	355 mL (12 fl.oz)	178-258	21-38
légère*	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)	107	28
Soda nature (<i>club soda</i>)	250 mL (8 fl.oz)	0	0
Eau tonique (<i>tonic water</i>)	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	9
Jus de tomate et palourdes	250 mL (8 fl.oz)	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. Une forte consommation d'alcool peut nuire au contrôle de la glycémie et augmenter 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.

Related article: *Hypertension et diabète.*



diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 121025 10/19