

Alcool et diabète ? Oui, mais avec modération !

Une consommation excessive d'alcool a des effets néfastes sur la santé cardiovasculaire et métabolique en général. L'alcool peut aussi augmenter la pression artérielle, contribuer à l'accumulation des graisses au niveau des vaisseaux sanguins et ainsi augmenter les risques d'incidents cardiovasculaires.

Chez les personnes vivant avec le diabète, la consommation d'alcool peut également perturber la gestion de la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. La consommation d'alcool peut causer des hyperglycémies, soit une augmentation de la glycémie au-dessus des valeurs normales, ou des hypoglycémies, soit une baisse de la glycémie sous les valeurs normales.



Ressources

Éduc'alcool
educalcool.qc.ca

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Devenez membre
de Diabète Québec!



Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422, option 1
1 800 361-3504, option 1
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète  Québec
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

La consommation d'alcool et le diabète



Consommer de l'alcool de façon sécuritaire avec le diabète, c'est :

- Porter son bracelet d'identification médicale ;
- Avoir toujours avec soi des aliments pour traiter l'hypoglycémie ;
- Informer les proches ou collègues que les symptômes d'hypoglycémie peuvent ressembler à ceux de l'ivresse ;
- Informer les proches ou collègues que le glucagon est inefficace lors de la prise d'alcool et qu'il faudrait plutôt appeler une ambulance s'il y a perte de conscience à la suite d'une hypoglycémie ;
- Consommer de l'alcool en mangeant ;
- Consommer l'alcool lentement et alterner avec des consommations sans alcool ;
- Mesurer sa glycémie plus souvent et ne pas oublier de le faire au coucher ;
- Prendre une collation au coucher contenant des glucides et des protéines pour prévenir l'hypoglycémie nocturne, au besoin ;
- S'assurer de se lever à l'heure habituelle pour déjeuner le lendemain d'une soirée arrosée et prendre sa médication usuelle ;
- Éviter l'alcool avant, pendant et après une activité physique ;
- Ne pas prendre d'insuline supplémentaire pour les glucides contenus dans les boissons alcoolisées.

**Attention ! La consommation
d'alcool à jeun peut conduire à
une hypoglycémie grave.**

L'alcool et l'hyperglycémie

Certaines boissons alcoolisées (cocktails à base d'alcool) contiennent du sucre, comme les mojitos, pina coladas, daiquiris, cosmopolitains, etc. Ces boissons peuvent donc provoquer une augmentation de la glycémie au-dessus des valeurs normales immédiatement après leur consommation.

Quelles sont les recommandations en lien avec la consommation d'alcool ?

Diabète Canada et Educ'alcool recommandent :

Aux femmes

- Deux consommations au maximum par jour ;
- Moins de 10 consommations par semaine.

Aux hommes

- Trois consommations au maximum par jour ;
- Moins de 15 consommations par semaine.

Il est également recommandé de ne pas boire tous les jours.

Teneur en glucides de certaines boissons alcoolisées

Type de boisson	Quantité (1 consommation)	Glucides (g)	Énergie (calories)
Bière (5 % alcool)	340 ml (12 oz)	12	145
Bière légère (4 % alcool)	340 ml (12 oz)	5	100
Bière sans alcool (0,5 % d'alcool)	340 ml (12 oz)	12-18	60-85
Cognac	45 ml (1,5 oz)	0	115
Liqueur de cerise	45 ml (1,5 oz)	15	125
Gin, rhum, rye, scotch, vodka, whisky	45 ml (1,5 oz)	0	100
Vin blanc sec (12 % d'alcool)	140 ml (5 oz)	1	95
Vin mousseux, champagne	140 ml (5 oz)	2	105
Vin rouge sec (12 % d'alcool)	140 ml (5 oz)	2	100
Vin rosé	140 ml (5 oz)	2	100
Porto	85 ml (3 oz)	10	130

Source – Adaptation du *Manuel de nutrition clinique* de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2007.

L'alcool et l'hypoglycémie

Lorsqu'on consomme de l'alcool, c'est le foie qui s'occupe de l'éliminer. Pour cela, il met temporairement sur pause ses autres tâches, dont celle de libérer du sucre dans le sang lorsque la glycémie baisse. **Consommer de l'alcool augmente donc le risque d'hypoglycémie et d'autant plus chez les gens vivant avec le diabète traités avec l'insuline ou les sécrétagogues de l'insuline.** Cet effet peut durer jusqu'à 24 heures après la consommation d'alcool.

Mise en garde

Les symptômes d'hypoglycémie peuvent être confondus avec les symptômes d'ivresse puisque ceux-ci se ressemblent ou masqués par ces derniers. Assurez-vous de le mentionner à vos proches ou aux personnes qui vous accompagnent afin qu'ils prennent les mesures nécessaires en cas d'hypoglycémie !

Aussi, le glucagon, qui est le médicament utilisé pour traiter l'hypoglycémie avec perte de conscience, n'est pas efficace lors d'un épisode d'hypoglycémie causé par l'alcool. Dans une telle situation, votre entourage doit être au courant qu'il faut contacter les services d'urgence pour rapidement vous venir en aide.

