



© iStock

Alcool et diabète, forcément incompatibles ?

Au restaurant, lors d'un apéritif entre amis ou pour un déjeuner en famille, les occasions sont nombreuses de céder à l'envie de boire un verre d'alcool. D'ailleurs, les bonnes pratiques ne manquent pas pour profiter pleinement et sereinement de ces moments festifs sans prendre de risques.

Claudine Colozzi

?
LE SAVIEZ-VOUS ?

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur soit 1 verre de vin (10 cl), 1 verre de pastis 45° (2,5 cl), un verre de whisky 40° (2,5 cl), 1 coupe de champagne (10 cl), 1 verre d'apéritif 18° (7 cl) ou 1 demi de bière 5° (25 cl).

Source : <http://jeunes.alcool-info-service.fr>

Vous vous posez régulièrement la question lors d'une sortie au restaurant ou un apéritif entre amis. Puis-je me permettre un verre ? Les personnes diabétiques peuvent boire de l'alcool mais, comme pour tout adulte, la consommation doit rester modérée et se faire en respectant un certain nombre de règles. On ne le répétera jamais assez : l'alcool est une question de modération.

Les recommandations du ministère de la Santé en matière de seuils limite de consommation pour un adulte sont de deux verres par jour pour les femmes et de trois verres par jour pour les hommes. Vous pouvez aborder la question lors d'une visite de contrôle auprès de votre médecin pour vous en assurer. En effet, à partir de votre hémoglobine glyquée (HbA1C), de votre poids, de votre état de santé général, il déterminera la quantité d'alcool que vous pouvez vous

permettre de consommer. « On n'interdira pas la consommation d'alcool à une personne au diabète équilibré, sportif, avec une bonne hygiène de vie, avance le Dr Boris Hansel, endocrinologue-nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris. En revanche, on insistera plus sur la nécessité d'arrêter de consommer de l'alcool face à un patient avec des problèmes de santé, fragile, qui pourrait présenter des risques de comportements addictifs. » La situation la plus confortable reste à bien des égards celle où le patient connaît ses propres limites à ne pas dépasser. Car, comme le précise justement Boris Hansel, « même une consommation modérée, si régulière, est une porte d'entrée vers l'alcoolisme ».

Connaître les risques

« Une consommation modérée d'alcool n'a pas de conséquences délétères sur l'équilibre du diabète, explique Boris Hansel. Toutefois, une consommation plus conséquente expose au risque d'hypoglycémie. » Sur le long terme, la prise excessive d'alcool peut avoir d'autres incidences sur la santé : augmentation du risque de maladies hépatiques (stéatose, hépatite alcoolique, cirrhose) et survenue de cancers. Les effets de l'alcool sur l'organisme sont nombreux et une partie d'entre eux risque de perturber la régulation de la glycémie, surtout si la consommation a lieu en dehors des repas. La synthèse du glucose au niveau du foie va se trouver altérée. Il existe alors un

risque important d'hypoglycémie. Ce risque va persister plusieurs heures après la consommation de boissons alcoolisées. Il convient d'être d'autant plus vigilant en amont que le comportement peut être modifié sous l'effet de la prise d'alcool. Les perceptions sensorielles risquant d'être perturbées, même légèrement (je me sens « pompette ») les signes d'hypoglycémie peuvent passer inaperçus et constituer un danger important pour le patient.

Quelques recommandations pour éviter l'hypoglycémie

Que l'on soit diabétique de type 1 ou de type 2, il convient ainsi de respecter quelques bonnes pratiques pour éviter toute complication et profiter au mieux de la soirée entre amis ou du dîner en famille. Privilégiez la consommation d'alcool en mangeant : il sera ainsi absorbé plus lentement et le risque d'hypoglycémie en sera diminué. Si vous buvez de l'alcool en dehors des heures des repas, attention à « l'effet ventre vide ». Veillez à grignoter des aliments qui contiennent des glucides en même temps. Faites attention à la crise d'hypoglycémie retardée après une quantité d'alcool importante en pensant à prendre une collation avant le coucher. Contrôlez votre glycémie de façon très régulière, au moins pendant les 24 h suivant la prise d'alcool. Et essayez de vous lever à l'heure habituelle pour déjeuner le lendemain d'une soirée un peu arrosée. ●

Contre-indications par le Dr Boris Hansel

- Vous avez du mal à contrôler votre glycémie.
- Votre taux de triglycérides est élevé.
- Vous souffrez de problèmes hépatiques, d'hypertension artérielle, de neuropathie ou d'insuffisance rénale.
- Vous prenez certains médicaments. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Si la consommation d'alcool reste modérée, les interactions ne posent toutefois pas de problème.
- Vous avez un projet de grossesse, vous êtes enceinte ou vous allaitez.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

12 litres,
c'est la consommation moyenne d'alcool pur estimée par Français et par an. La France est le troisième plus gros consommateur d'alcool en Europe.

Source : OCDE 2015.

Teneurs en glucides et sucres

	Eau	Glucides	Sucres	Calories
Champagne	86,8 g	2,81 g	1,4 g	81,7 kcal
Pastis	59,7 g	2,81 g	2,33 g	274 kcal
Bière (4-5°)	94,3 g	1,64 g	1,64 g	32,3 kcal
Whisky	63,4 g	-	-	238 kcal
Vin blanc (11°)	87,1 g	3,86 g	0,53 g	77,3 kcal
Vin rouge (13°)	89,1 g	0,2 g	0,2 g	73,3 kcal

* Pour 100 ml. Sources : Table Ciqual 2013, ANSES.