

## L'ALCOOL, LE DIABÈTE ET VOTRE SANTÉ

**QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?** Le diabète sucré est un trouble du système endocrinien. Il a un effet sur la concentration sanguine d'insuline, une hormone provenant du pancréas qui convertit le sucre dans le sang en énergie. Le diabète touche environ 1,8 million d'adultes au Canada. Dix pour cent des Canadiens âgés de 65 ans et plus sont atteints de cette maladie. Il existe deux types principaux de diabète : le type 1 et le type 2.

**Type 1** Le diabète de type 1 était autrefois connu sous le nom de « diabète juvénile ». Il se manifeste lorsque le corps cesse de produire de l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. L'insuline est nécessaire à la conversion des glucides en énergie. Sans le niveau adéquat d'insuline, le taux de sucre dans le sang (glycémie) augmente, ce qui peut endommager les organes internes et entraîner des complications.

- Les personnes atteintes du diabète de type 1 dépendent d'injections quotidiennes d'insuline pour vivre.
- Pour prévenir les complications, les personnes atteintes du diabète de type 1 doivent soigneusement équilibrer la prise d'aliments, les injections d'insuline et l'activité physique pour maintenir une glycémie aussi près de la normale que possible.
- Le diabète de type 1 ne peut pas être prévenu et il n'est pas lié aux habitudes alimentaires.  
De nombreux scientifiques sont d'avis que le diabète de type 1 est une maladie auto-immune où le corps s'attaque par erreur à ses propres cellules pancréatiques.

**Type 2** Le diabète de type 2 était autrefois nommé « diabète de l'adulte ». Il survient lorsque le corps devient incapable de produire suffisamment d'insuline ou lorsqu'il utilise mal l'insuline qu'il produit. Près de 90 % de tous les diabétiques sont atteints de ce type de diabète. Un excès de poids ou des antécédents familiaux de diabète sont les plus grands facteurs prédictifs du diabète de type 2. Les facteurs de mode de vie tels que la consommation d'alcool et l'inactivité peuvent jouer un rôle dans la manifestation de cette maladie.

- Les personnes atteintes du diabète de type 2 produisent de l'insuline, mais inefficacement.
- Ce type de diabète est lié à l'obésité, aux habitudes alimentaires et à l'inactivité.
- Bien que le diabète de type 2 soit associé au vieillissement et qu'il ait été connu autrefois sous le nom de « diabète de l'adulte », cette maladie se manifeste aujourd'hui chez les enfants.
- Le diabète de type 2 peut souvent être contrôlé simplement à l'aide d'un régime alimentaire et de l'exercice physique.
- Cependant, une glycémie élevée peut entraîner à la longue des conséquences graves telles que la cécité, l'insuffisance rénale et l'amputation de membres. Soixante-dix-huit pour cent des personnes atteintes du diabète de type 2 auront un certain degré de perte de la vision.

**QUEL EST L'EFFET DE L'ALCOOL SUR LE DIABÈTE?** Afin de consommer de l'alcool à bon escient et sans danger, il est important de comprendre la manière dont le corps réagit à l'alcool. L'alcool est très rapidement absorbé après la consommation et apparaît rapidement dans le sang. Environ 20 % de l'alcool est absorbé directement dans le sang lorsqu'il traverse les parois de l'estomac et 80 % de l'alcool est absorbé dans le sang lorsqu'il passe par l'intestin grêle. L'alcool est dilué dans le volume d'eau et est ensuite transporté par le sang jusqu'au foie où il est traité (détoxiqué). Remarque : Il existe un métabolisme de l'éthanol dans l'estomac et les intestins.

Le foie élimine lentement l'alcool de votre système. Le foie ne peut éliminer que l'équivalent d'un verre par heure. Dans des conditions normales, la glycémie n'est pas modifiée par la consommation modérée

d'alcool (un à deux verres par jour pour les hommes âgés de moins de 60 ans et un verre par jour pour les femmes âgées de moins de 60 ans). Si une boisson alcoolisée contient du sucre ou est mélangée à une boisson sucrée, cela peut avoir un effet sur la glycémie.

**LES DANGERS DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL :** Le plus grand danger pour un diabétique qui consomme plus d'alcool que le montant recommandé est un risque accru d'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang). L'hypoglycémie se produit parce que le foie ne peut pas fabriquer de glucose pendant qu'il traite l'alcool. Cela empêche le mécanisme protecteur normal du corps de se déclencher si la glycémie baisse pendant la consommation d'alcool. La capacité du foie de libérer du glucose dans le sang est un moyen important de prévenir une faible glycémie chez les personnes qui n'ont pas mangé depuis un certain temps.

Lorsque l'alcool circule dans le système, il peut également avoir un effet sur le pancréas qui produit l'insuline permettant de régler la glycémie. La consommation d'alcool provoque une forte élévation de la

### 3.7 L'alcool et le diabète

glycémie et le pancréas réagit à cette élévation en produisant de l'insuline, ce qui crée une baisse soudaine de la glycémie (hypoglycémie). De plus, l'alcool peut contribuer à la persistance d'une faible glycémie pendant au plus 14 heures. Une étude récente a démontré que les jeunes hommes qui avaient bu l'équivalent de quatre verres de vin ou quatre bouteilles de bière à neuf heures du soir avaient une faible glycémie persistante jusqu'au petit déjeuner le lendemain matin.

La consommation d'alcool est déconseillée si :

- vous avez un taux élevé de triglycérides (lipides sanguins);
- vous êtes atteint d'hypertension artérielle;
- vous avez des troubles du foie;
- vous êtes enceinte ou vous allaitez.

**PRÉOCCUPATIONS PARTICULIÈRES POUR LES FEMMES :** Les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool et à l'endommagement des organes. Les femmes ont moins d'enzymes dans leur estomac et leur foie nécessaires à la décomposition de l'alcool et leur corps contient plus de graisse et moins de tissu musculaire que celui des hommes. Ainsi, l'alcool circule dans le sang et dans l'eau du corps en plus grande concentration. Les femmes qui consomment plus d'alcool que le montant recommandé (un verre par jour) peuvent être atteintes de maladies affectant les organes, y compris la cirrhose du foie, la pancréatite, la myocardiopathie et le cancer du sein, après seulement cinq ou sept ans.

**PRÉOCCUPATIONS PARTICULIÈRES POUR LES PERSONNES ÂGÉES :** Certains risques sont propres aux personnes âgées qui sont diabétiques et qui continuent de consommer l'alcool.

- Les personnes âgées se rendent compte moins facilement d'une faible glycémie.
- Plus une personne vieillit, plus la capacité de son foie de métaboliser l'alcool diminue. Cette diminution du métabolisme de l'alcool a un énorme effet sur le taux de glucose. Les femmes sont particulièrement vulnérables puisque les enzymes (dont le montant est déjà moindre) continuent de se détériorer au fur et à mesure qu'elles vieillissent. On conseille aux personnes âgées de réduire leur consommation d'alcool à un verre au maximum par jour pour les hommes et un peu moins pour les femmes.
- Les personnes âgées risquent d'avoir une déficience nutritionnelle et de prendre du poids étant donné que l'alcool contient beaucoup de calories vides. La déficience nutritionnelle et la prise de poids peuvent déséquilibrer la glycémie.
- Lorsqu'elles consomment l'alcool, il se peut qu'elles ne prennent pas leurs médicaments oraux comme il faut, qu'elles ne surveillent pas leur glycémie et qu'elles ne consultent pas un médecin régulièrement.

**LIGNES DIRECTRICES RELATIVEMENT À LA CONSOMMATION D'ALCOOL :** Pour diminuer le risque d'une glycémie trop faible :

- ❖ *Ne consommez jamais d'alcool sans manger. Suivez votre horaire de repas ordinaire.*
- ❖ *Évitez de consommer des boissons qui contiennent beaucoup de sucre.*
- ❖ *Suivez les recommandations de consommation quotidienne (deux verres pour les hommes et un verre pour les femmes).*
- ❖ *Portez sur vous une pièce d'identité. Dites à au moins une personne que vous êtes diabétique.*
- ❖ *Vérifiez votre glycémie avant de sortir.*
- ❖ *Prenez avec vous votre glucomètre.*
- ❖ *Prenez avec vous des collations et une source rapide de glucose (p. ex., pastilles de glucose, sucreries).*
- ❖ *Vérifiez votre glycémie avant d'aller vous coucher.*

#### **Autres sources de renseignements :**

Association canadienne du diabète *Alcohol and Diabetes*, 1992.

Association canadienne du diabète *Sweet Wise*, 1995.

[http://www.diabetes.ca/Section\\_Main/francais.asp](http://www.diabetes.ca/Section_Main/francais.asp)

<http://www.agingincanada.ca/Seniors%20Alcohol/1e7-1.htm> (en anglais seulement)

Vidéo : *Diabetes and Alcohol*, Medical Audio Visual Communications Inc. Vous pouvez l'emprunter à la bibliothèque de la *Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances* (944-6279).