Le Défi de janvier : une bonne résolution pour limiter votre consommation d'alcool

Le Défi de janvier est une mobilisation collective soutenue par la Fédération, consistant à ne pas consommer d'alcool durant tout le mois de janvier.

Nous le savons, les fêtes de fins d'années riment souvent avec excès et soirées bien arrosées. Alors quoi de mieux qu'une bonne résolution pour bien débuter l'année 2025 ?

Alcool et diabète : les liaisons dangereuses

Être atteint d'un diabète, n'empêche pas de profiter pleinement des fêtes de fin d'années, en se faisant plaisir. L'important est le retour à l'équilibre après les fêtes. Même si être atteint d'un diabète ne contre-indique pas une consommation modérée d'alcool [1], elle n'est pas sans conséquences sur la santé.

En effet, consommer de l'alcool a un impact direct sur la glycémie. Les boissons alcoolisées très sucrées sont riches en calories, favorisent la prise de poids et donc l'insulinorésistance. Elles provoquent une hyperglycémie rapide. Les alcools secs, quant à eux, sont peu sucrés mais peuvent provoquer une hypoglycémie en perturbant les mécanismes de régulation de la glycémie. A long terme, la consommation chronique et excessive d'alcool favorise et accroît la gravité des complications liées au diabète (neuropathie, hypertension artérielle, rétinopathie, complications au niveau du foie…).

En janvier, relevez le défi à votre rythme !

La Fédération Française des Diabétiques se joint à France Assos Santé, qui, aux côtés du collectif d'associations met en place une campagne de santé publique appelée le Défi de janvier. Cette campagne vise à sensibiliser et à inciter les Français à arrêter leur consommation d'alcool durant tout le mois de janvier. C'est aussi l'occasion de faire le point sur sa consommation et de ressentir tous les bienfaits de l'arrêt : amélioration du sommeil et de l'humeur, meilleure concentration, économies, perte de poids etc. En cas de diabète, l'arrêt de l'alcool peut permettre un meilleur équilibre glycémique et des besoins en insuline moins conséquents.

L'important est de participer à ce défi et de prendre conscience de sa consommation, sans culpabiliser. Pour vous accompagner lors du défi, l'application MyDefi vous propose des conseils et des avis d'experts pour renforcer votre motivation, augmenter vos chances d'atteindre votre objectif, et pourquoi pas de poursuivre le défi au-delà du mois de janvier !

Si vous aussi vous souhaitez participer au Défi de janvier, n'attendez pas, rejoignez le mouvement et motivez vos proches, car, à plusieurs, nous sommes plus forts !

Pour faire le point sur votre consommation d'alcool, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé. Vous pouvez également trouver de l'aide sur le site : Alcool Info Service. Si votre consommation d'alcool vous semble excessive, il est conseillé de se rapprocher d'un médecin ou d'un spécialiste en addictologie.

Pour participer, rendez-vous sur : defi-de-janvier.fr
Pour en savoir plus concernant la consommation d'alcool :

- Découvrez notre post Instagram : Jour 10 du calendrier de l'Avent dédié à l'alcool et au diabète
- Visionnez notre vidéo pour retrouver un équilibre et de bonnes habitudes après les fêtes
- Découvrez dans le numéro 342 de notre magazine *équilibre* notre dossier médical dédié : *« Alcool et*

diabète, mode d'emploi », p.50-53

[1] *Selon Alcool Info Service : Pour un adulte : il est recommandé de se limiter à deux verres « standard », dans une même journée. Un « verre standard » contient 10 g d'alcool pur (ex : 25 cl de bière à 5°, 10 cl de vin mousseux à 12°, 10 cl de vin à 12°) Au total, il est recommandé de ne pas dépasser 10 verres standard par semaine. Et au cours d'une semaine, il faut faire au moins deux jours de pause sans alcool.*