Alcool et diabète

Avec les beaux jours et les moments festifs, les occasions de consommer un apéritif se font plus nombreuses. L'alcool a des impacts négatifs importants sur la glycémie et quelques précautions sont nécessaires pour concilier plaisir, partage et équilibre. Voici 5 conseils pour un apéritif réussi et sans excès !

1- Boire avec modération

L'apéritif est un moment de plaisir et de partage ! Néanmoins ce moment de convivialité n'est pas forcément synonyme de consommation d'alcool. Si vous comptez, malgré tout, en consommer, **le plus important est de ne pas en abuser, en fréquence et en quantité**. Les recommandations préconisent à l'ensemble de la population, **de ne pas boire plus de 10 verres standard par semaine, pas plus de 2 verres standard d'alcool par jour, et pas tous les jours.**
L'alcool (1 g = 7 calories) est une molécule plus calorique que les glucides et les protéines (1 g = 4 calories) et moins que les lipides (1 g = 9 calories).

La consommation d'alcool en quantité excessive peut favoriser ou aggraver certaines complications du diabète, notamment la MASH (stéatohépatite associée à un disfonctionnement métabolique), la neuropathie et les troubles cognitifs.

2- Connaître les effets de l'alcool sur l'organisme et la glycémie

L'alcool est une molécule dont l'organisme n'a pas besoin et ne peut s'en servir comme « carburant », il n'est pas digéré et passe directement dans le sang à travers le tube digestif. En quelques minutes, l'alcool est donc transporté dans le sang jusqu'aux différents organes, notamment le cerveau et le foie. Ce dernier, mobilisé à éliminer l'alcool de l'organisme, ne va pas remplir sa mission de « distributeur » de glucose, pouvant provoquer des hypoglycémies durant plusieurs heures après la consommation et, une hyperglycémie réactionnelle par la suite, due au relargage du glucose par le foie, une fois que celui-ci à métabolisé l'alcool.

Non utilisables par l'organisme, les calories issues de l'alcool vont être stockées sous forme de graisses et peuvent de ce fait contribuer à une prise de poids et à l'insulinorésistance.

Les cocktails associant alcools forts et boissons sucrées sont des boissons très caloriques, trompeuses car le sucre présent va rendre la consommation de la boisson plus rapide, réduisant l'impression de consommer de l'alcool.

Il est important de ne pas mélanger les boissons alcoolisées avec les boissons énergisantes et/ ou contenant de la caféine, cette dernière masquant les effets de l'alcool et poussant à en consommer davantage.

3 - Éviter de consommer de l'alcool à jeun

L'alcool inhibe la libération de glucose hépatique dans le sang et peut provoquer des hypoglycémies. Afin d'éviter cela, il est important de toujours accompagner votre consommation d'alcool d'aliments, contenant notamment des glucides.
Misez par exemple sur :
- des crudités (bâtonnets de carottes, concombre ; tomates cerise, radis, chou-fleur) trempés dans une sauce au yaourt et fines herbes et/ ou du houmous ;
- des graines oléagineuses non salées (amandes, cacahuètes, noix) ;
- des olives ;
- des bretzels, gressins.

Limitez la consommation de produits apéritifs industriels (chips, saucisson, feuilletés, etc.), contenant beaucoup de sel, de sucres et de graisses.

Le moment de l'apéritif peut se prolonger et devenir « dinatoire » : il faut alors s'assurer d'avoir une quantité de légumes suffisante pour contribuer à la satiété, ajouter une source de protéines (dés de fromage, brochettes de crevettes/tofu/ poulet par exemple) et une source de glucides complexes contribuant également à la satiété (des crackers aux graines ou des toasts de pain agrémentés de caviar d'aubergine et/ ou de tzatziki et/ ou de rillettes de poisson). Vous pouvez également réaliser des verrines (guacamole/ crevettes ; caviar d'aubergines/ pois chiches rôtis; taboulé/ dés de poulet ou tofu).

Retrouvez des idées recettes pour des apéritifs réussis :
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes?categorie=aperitif

Si vous vous rendez à un apéritif, que vous avez le ventre vide et qu'il n'y a pas d'aliments contenant des glucides, il sera nécessaire d'associer la consommation d'alcool à une boisson contenant des glucides (jus de fruit ou soda non light) et d'être attentif à vos sensations (notamment concernant les signes de l'hypoglycémie).

4- Différencier les boissons alcoolisées

Le Code de la santé publique catégorise les boissons alcoolisées en fonction de leur degré d'alcool :

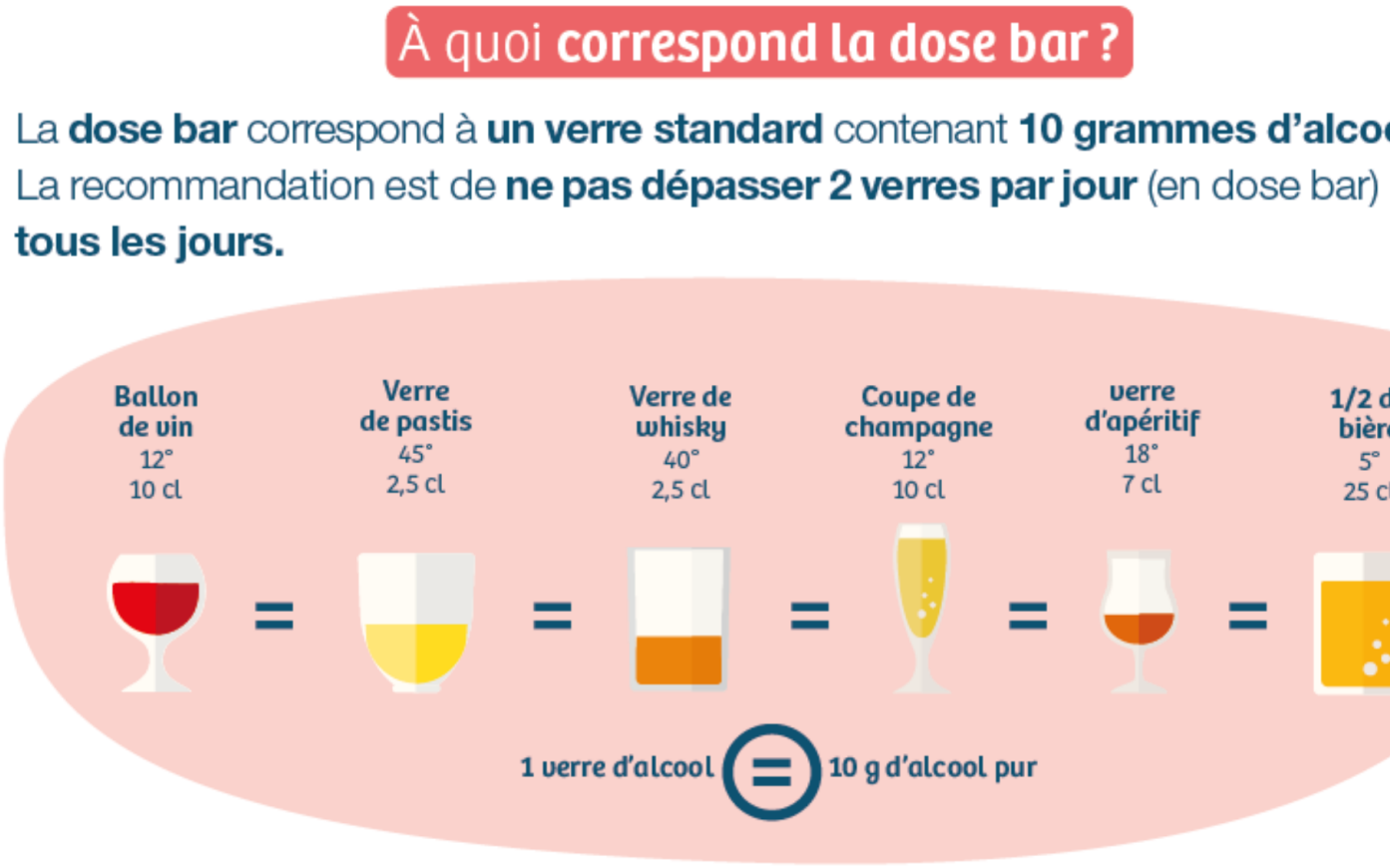
- **< 1,2°**: la boisson est dite « sans alcool » (il faut donc se méfier des boissons dites sans alcool" pour les femmes enceintes, allaitantes et les personnes ne devant pas consommer d'alcool).

- **1,2 - 3°** : « boissons fermentées non distillées ».

- **3 -18°** : « vins, vins doux et bières ».

- **>18°** : spiritueux.

Quelle que soit la boisson alcoolisée, un « verre » standard (servi dans un bar) représente la même quantité d'alcool, soit 10 g d'alcool pur (contenances correspondant aux doses normalisées dans les débits de boissons) : 25 cl de bière à 5° = 12,5 cl de vin de 10° à 12°= 3 cl d'alcool distillé à 40° (whisky, anisette, gin).



Crédit photo : © Caroline Franc - Fédération Française des Diabétiques

Prudence donc avec les verres servis en dehors des débits de boisson, qui peuvent être bien plus remplis et donc contenir davantage d'alcool. N'hésitez pas à vous aider d'un verre-doseur.

Chaque verre consommé fait monter le taux d'alcool de 0,20 g à 0,25 g en moyenne. Ce taux peut augmenter en fonction de l'état de santé, le degré de fatigue ou de stress, mais aussi le tabagisme ou simplement les caractéristiques physiques de la personne : pour les plus minces, chaque verre peut représenter un taux d'alcool de 0,30 g.

On retrouve également des glucides dans les boissons alcoolisées, dont il faut tenir compte quant à leurs effets négatifs sur la glycémie.

Quantité moyenne de glucides pour 100 ml de boisson

Alcools	**Quantité moyenne de glucides pour 100 ml de boisson**

Liqueurs	40 g
Saké	5 g
Porto	14 g
Vin doux	10 g
Vin blanc sec	4 g
Vin rosé	2 g
Vin rouge	3 g
Champagne	3 g
Cidre doux	5 g
Cidre brut	3 g
Bière blanche	1 g
Bière brune	4 g
Panaché	5 g
Bière sans alcool	5 g
Alcool fort pur (Vodka, rhum, whisky...)	0 g

On peut noter que les alcools forts « purs » contiennent moins voire pas de glucides. Cela ne signifie pas qu'il faut les privilégier lors d'une consommation d'alcool : les effets de l'alcool sur la santé, la glycémie, l'insulinorésistance et donc le poids sont à garder en tête.

5- Penser aux alternatives sans alcool

Pour des apéritifs festifs, vous pouvez prévoir des boissons sans alcool faites maison qui conviendront à tous : pensez par exemple aux eaux pétillantes agrémentées de menthe ou de basilic et de zestes d'agrumes. Pensez également aux jus de légumes frais (gaspacho, jus concombre/ menthe; jus de tomates) qui contiennent des fibres et des vitamines, aux smoothies (qui contiennent des glucides). Il est également possible de consommer occasionnellement des sodas ou des jus de fruits sans sucre ajouté (du commerce ou pressés soi-même), en veillant à la quantité totale consommée car ces boissons contiennent environ 10 à 15 % de glucides : pensez à lire les étiquettes pour tenir compte des glucides et consommez les toujours avec modération.
Pour les sodas, optez pour une version light occasionnellement si vous la préférez.

Astuces pour boire de l'alcool avec modération :
- Réservez la consommation de boissons alcoolisées aux moments festifs, exceptionnels ;
- Optez pour la boisson qui vous fait plaisir et savourez lentement votre verre ;

- Respectez les quantités « standards » ;
- Buvez de l’eau avant, pendant et après la consommation d’alcool ;
- Éviter la consommation d’alcool à jeun ;
- Surveillez votre glycémie avant, pendant et après la consommation d’alcool ;

Si vous avez l’impression de ne pas réussir à maîtriser votre consommation d’alcool, n’hésitez pas à en parler avec votre médecin. Faites le point sur votre consommation sur le site alcool-info-service.fr

Sources :

Assurance maladie. Alcool : définition et repères de consommation. Ameli.fr. (Consulté en ligne le 29/08/2025)
Anses. Table de composition nutritionnelle des aliments. (Consulté en ligne le 29/08/2025)
Sécurité routière. Les alcools forts augmentent l'alcoolémie plus rapidement. Info ou intox ? (Consulté en ligne le 29/08/2025) Code de la santé publique. Classification des boissons, articles L3321-1 à L3321.

Crédit photo : ©Carlo Prearo