Sexe, drogue, alcool…et Rock&Roll

Louis Geoffroy, m.d.

Pédiatre-diabétologue

CHU Ste-Justine

Section Diabète

CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Université de Montréal

Sexe, drogue, alcool…et diabète

Louis Geoffroy, m.d.

Pédiatre-diabétologue

CHU Ste-Justine

Section Diabète

CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Université de Montréal

Les adolescents avec le diabète

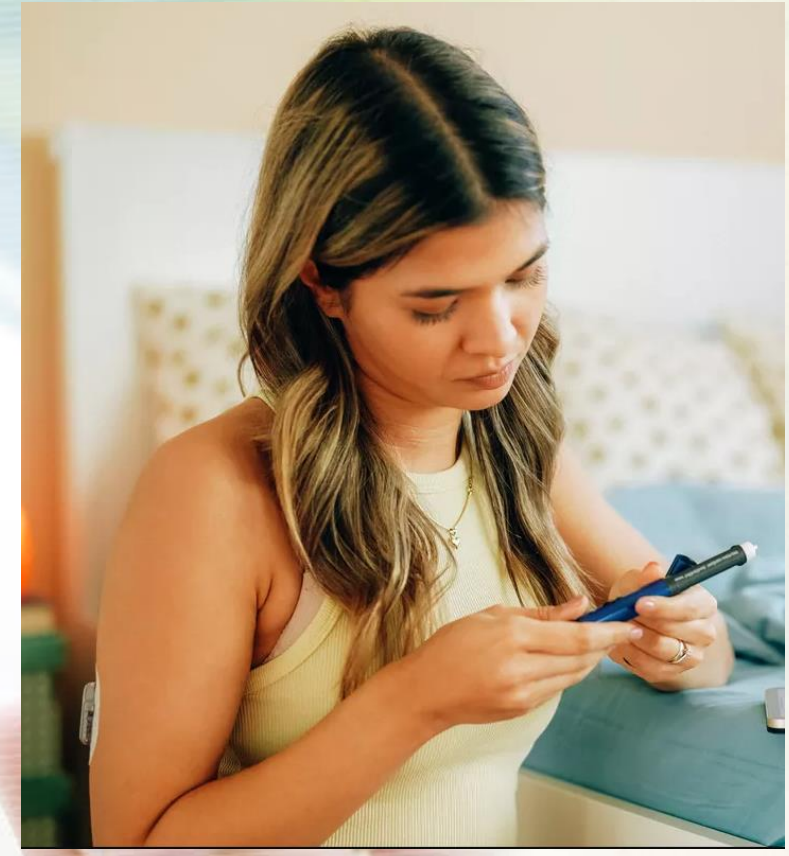
- Ce sont des ados comme les autres
- Ce ne sont pas des diabétiques sur 2 pattes. Ce sont en premier des ados.

- Les adolescents traversent une grande période de changement autant
  - Physique
  - Cognitif
  - Émotionnel

Les adolescents avec le diabète

- Durant cette période mouvementée:
  - Ils expérimentent
  - Ils testent les limites imposées
  - Présence des pairs est importante
  - On veut être différents
    - S’affirmer
  - Mais on veut aussi être pareils
    - Mode, coiffure, musique
    - Mais défi supplémentaire
      - … le diabète

Les adolescents avec le diabète



- Pour se fondre dans la « norme », ils seront tentés de vivre, d’expérimenter la vie comme s’ils n’avaient pas le diabète.
- Comment se fondre dans la norme quand on porte un capteur et/ou une pompe?
- Le diabète risque d’être perçu comme un élément qu’il n’a pas choisi et il peut en ressentir de la révolte ou de la négation.

Les adolescents avec le diabète

- Les relations avec les parents se modifieront.
- Le jeune aura à se différentier, à acquérir son identité propre, se « séparer » de ses parents pour devenir indépendant.
  - C'est parfois difficile à réaliser mais nécessaire
- Les parents auront aussi à accepter de transformer leur rôle
  - Ils ne seront plus de simples parents « protecteurs » de leur enfant.
  - Il seront en plus des guides, des conseillers.
- Oui, il veut se « séparer » de ses parents, mais secrètement ou non, ils désirent que ses parents demeurent dans sa vie et l'appuie.

C'est le juste équilibre dans la transition de parents protecteurs à parents guides et soutenants qui est difficile et nécessaire.
Le jeune aura TOUJOURS besoin de ses parents. La solution n'est jamais de le laisser à lui-même…

Les adolescents avec le diabète

- L’adolescent vit le moment présent
- L’ado peut raisonner de façon logique comme l’adulte
- … mais n’a pas encore atteint la maturité en ce qui concerne sa capacité à prévoir et à peser les conséquences de leurs actes
- Leur cerveau réagira comme celui d’un adulte lorsqu’il aura ….

24 ans !!!

Les adolescents avec le diabète

- Cette physiologie du cerveau d'un adolescent fait:
  - Il lui est très difficile de se projeter dans le futur.
  - Ainsi, d'essayer de le convaincre d'améliorer le diabète en lui parlant des possibles complications future est futile.
  - Ses motivations ou gratifications sont dans le moment présent.
- Son cerveau est logique. Il sait.
  - « Savoir » est différent de « faire »
  - Ce n'est pas parce qu'il « sait » qu'il doit recevoir son insuline qu'il le « fera ».
  - La fameuse phrase si souvent entendue; « *Il est assez vieux maintenant, il «sait» comment s'occuper de son diabète* »

Le juste équilibre…

L’adolescent avec le diabète et les drogues

L'adolescent avec le diabète et les drogues

- Le tabac -

L’adolescent avec le diabète et le tabac

- La pire drogue pour un diabétique
  - 15-20% des ados fument
- Diabète: complications futures potentielles
  - Maladies cardiovasculaires
  - Rétinopathie
  - Néphropathie
  - Neuropathie
- Tabac: complications futures potentielles
  - Maladies pulmonaires
  - Maladies cardiovasculaires

L’adolescent avec le diabète et le tabac

- Diabète et tabagisme =>
  - Augmente la résistance à l’insuline =>
  - Moins bon contrôle =>
  - Augmente le risque de maladie cardiovasculaire
- 2 facteurs de risque: diabète et tabagisme
- Risque de mort prématurée est deux fois plus élevé chez le diabétique fumeur que le diabétique non-fumeur

L’adolescent avec le diabète et le tabac

- Autres complications -

- Le tabagisme a d’autres conséquences spécifiques au diabétique:
  - Augmente possiblement le risque de complications oculaires
  - Augmente possiblement le risque de complications rénales
  - Augmente possiblement le risque de complications neurologiques
    - Impuissance sexuelle…

L’adolescent avec le diabète et le tabac

- Cessation du tabagisme chez les diabétiques doit être une priorité
- On doit les convaincre d’arrêter
  - Faut les motiver à arrêter
  - Les recommandations d’un professionnel de la santé sont un facteur majeur dans l’arrêt du tabagisme
  - Aides pharmacologiques
    - Pas magique ni miraculeux…

Échelle de Fagerström modifiée pour évaluer la dépendance à la nicotine

1. Combien de cigarettes fumes-tu par jour?

plus que 26 par jour	2 points
entre 16-25 par jour	1 point
entre 0-25 par jour	0 point

0-2 points: pas de dépendance
3-5 points: dépendance modérée
6-9 points: dépendance importante

2. Inhales-tu la fumée?

toujours	2 points
le plus souvent	1 point
parfois	1 point
jamais	0 point

3. Après combien de temps prends-tu ta première cigarette de la journée?

moins de 30 minutes après le lever	1 point
Plus de 30 minutes après le lever	0 point

4. Quelle cigarette serait la plus difficile à abandonner?

la première du matin	1 point
toute cigarette	0 point

5. Trouves-tu difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits?

Oui, très difficile ou quelque peu difficile	1 point
Non	0 point

6. Fumes-tu même si tu es malade au lit?

Oui, toujours ou souvent	1 point
Pas d'habitude ou jamais	0 point

7. Fumes-tu davantage les deux premières heures que le reste de la journée?

Oui	1 point
Non	0 point

L’adolescent avec le diabète et le tabac

- Les spécialistes en diabète sont des mauvais vecteurs pour la prévention…

- On a besoin de votre aide!

L’adolescent avec le diabète et les drogues

- La marijuana -

- Aucun effet direct sur le diabète
- Consommation occasionnelle
  - Peu de conséquence sur la gestion du diabète
- Consommation quotidienne, importante ou répétitive
  - Impact sur la faculté de jugement
  - Gestion quotidienne du diabète pourra devenir problématique et erratique
    - Les réflexes habituels comme la prise de glycémie ou même de l’insuline pourront être alors altérés
      - Mauvais contrôle chronique de la glycémie
  - Appétit augmenté.

L’adolescent avec le diabète et les drogues

- Les drogues dures -

- Aucun effet direct sur le diabète
- Impact sur la faculté de jugement plus important
  - Acidose diabétique sévère si omission de l’insuline sur plusieurs jours
- Attention aux amphétamines (Crystal, peach, pink, speed, peanut, ice, amphé, wake-up, pep pill) ou à l’ectasy
  - Supprime l’appétit
  - Si la gestion de l’insuline est alors inappropriée, risques d’hypoglycémies.

L’adolescent avec le diabète et l’alcool

L’adolescent avec le diabète et l’alcool

- Y-a-t-il beaucoup de glucides dans l’alcool?
- Doit-on donner de l’insuline quand on consomme de l’alcool?
  - Réponse: Non et Non.
- En général il n’y a PAS ou PEU de glucides dans l’alcool
  - Le sucre est dans les « ajouts » (cocktails)
    - Vin (2-5 grammes)
    - Vodka, whisky, gin, rhum, tequila (0 grammes)
    - Bières (3 -15 grammes)
    - Bloody Mary (7g), Margarita (8g) Cosmopolitan (13), Rum&Coke (39g)

L’adolescent avec le diabète et l’alcool

- Risque d’hypoglycémies sévères
  - L’alcool peut inhiber la fabrication de glucose par le foie et la transformation des réserves de glucose (glycogène) en glucose
  - Donc, moins d’accès au glucose
    - Si on danse (brûle du glucose) et qu’on ne mange pas:
      - Hypoglycémie

- Glucagon risque de ne pas fonctionner pour traiter une hypoglycémie sévère

L’adolescent avec le diabète et l’alcool

- Pas de recommandations spécifiques pour les diabétiques

Hommes	Femmes
3 consommations / j max	2 consommations / j max
15 consommation /s max	15 consommation /s max

1 consommation =

- Bière 5% : 360 ml (12 onces)
- Vin 12% : 150 ml (5 onces)
- Spiritueux (shooters) 40% : 45 ml (1.5 onces)

L’adolescent avec le diabète et l’alcool

- Réaliste?
  - Pas d’études scientifiques qui ont défini la consommation sécuritaire d’alcool.
  - On s’entend pour dire que la prise d’une à trois consommations par jour semble sécuritaire.
- On parle ici à des d’ados …
  - Attention aux énoncés rigides
  - Éviter à tout prix les beuveries, cuites d’alcool
    - Haut risque d’hypoglycémies sévères
    - Hypoglycémie ne sera pas reconnue?
    - Glucagon inefficace
    - Vomissements

L’adolescent avec le diabète et l’alcool
- Conseils pratiques -

- Penser d’associer la nourriture contenant des glucides à la prise d’alcool
- Si alcool en soirée, essentiel de faire une glycémie au coucher et prendre une collation
  - Risque d’hypoglycémie jusqu’à 8 à 12 heures après avoir consommé
- Porter une carte ou un bracelet d’identification
- Toujours avoir sur soi une source de glucides concentrés
- Vérifier la glycémie régulièrement avant, pendant et après la consommation d’alcool
- Régler le réveille-matin pour se lever à l’heure habituelle afin de prendre l’insuline et le petit déjeuner ou demander à un ami de nous réveiller

L’adolescent avec le diabète et l’alcool

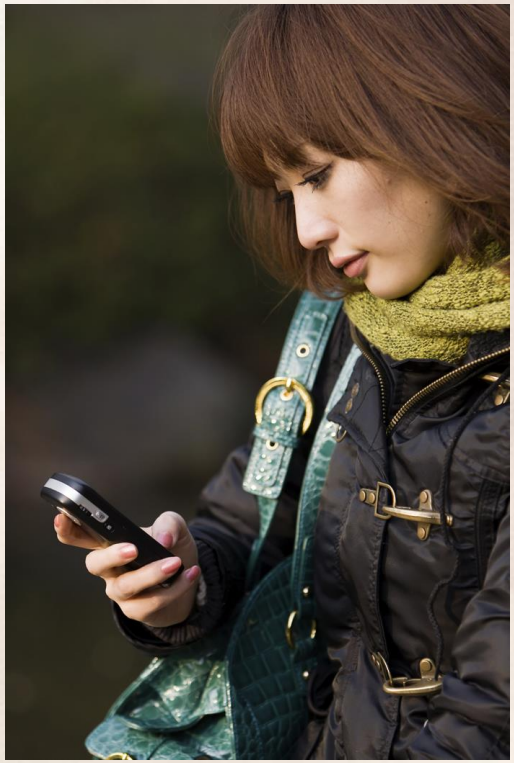
- Bières sans alcool-

Privilégier des boissons qui contiennent peu d’alcool comme des bières à faible teneur d’alcool

L’adolescente avec le diabète et la sexualité

L’adolescente avec le diabète et la sexualité

- Le taux d’ovulation est le même que chez les femmes non-diabétiques
- La grossesse chez une diabétique comporte certains risques pour le bébé
  - Malformations congénitales 4 à 10X plus ↑ selon le contrôle glycémique
  - Risque d’avortement spontané plus ↑
- La grossesse d’une mère diabétique doit être <u>absolument</u> planifiée
  - Contrôle parfait!



L’adolescente avec le diabète et la sexualité

- Contraception -

- Anovulants: méthode la plus efficace
- Risques vasculaires, surtout de problèmes thromboemboliques
- Risque vasculaires plus ↑ chez le diabétique?
  - Non, si anovulants faibles en estrogènes
- Considérer autres facteurs de risque:
  - Anomalies de coagulation, tabagisme
- Anovulants ne compliquent pas le traitement du diabète

L’adolescente avec le diabète et la sexualité
- Contraception -

- Anovulants utilisés:
  - Lolo®, Alesse® ,Cyclen® et Tri-Cyclen®
- Depo-Provera aux 3 mois?
  - Associé à une prise de poids.
- Prise d’anovulants: suivi médical régulier

Merci!