

Cannabis et diabète de type 1

La consommation de cannabis engendre plusieurs risques à court terme (p. ex., altération du jugement, augmentation de l'appétit et des fringales) et à long terme (p. ex., problème de santé mentale) qui peuvent nuire à la gestion de votre glycémie.

Le seul moyen d'éviter les effets néfastes du cannabis est de ne pas en consommer.

Si je décide de consommer du cannabis, je m'informe et prends les précautions suivantes:

1. Vérifier fréquemment ma glycémie

Je règle des alarmes espacées de 1-2 heures pour me rappeler de vérifier ma glycémie. J'active les alarmes de mon lecteur de la glycémie en continu pour être avisé en cas d'hypo ou d'hyperglycémie et je traite comme d'habitude. Il est possible de mettre un seuil d'alarme d'hypoglycémie plus élevé (p.ex., 4,5 mmol/L) pour éviter que la glycémie ne descende trop.

2. Administrer mon insuline comme d'habitude.

Si je consomme du cannabis sous forme d'aliments (p.ex., bonbons, pâtisserie), je tiens compte des glucides contenus dans ceux-ci pour me donner mon insuline.

3. Choisir des collations à l'avance en prévision des fringales.

Ceci pourra me permettre de déterminer à l'avance les quantités de glucides contenus dans celles-ci afin de faciliter le calcul lors des fringales. Des collations sans glucides (p.ex., fromage, crudités, noix) peuvent également être choisies afin d'éviter les hyperglycémies.

4. Ne pas rester seul.

J'explique aux personnes avec qui je suis, les choses essentielles en cas de besoin (p. ex., comment reconnaître une hypoglycémie, comment mesurer ma glycémie, où se trouve ma trousse de dépannage, comment administrer le glucagon).

5. Avoir ma trousse de dépannage.

Elle contient des sucres rapides, du glucagon, de l'insuline, un lecteur de la glycémie et de cétones.

Pour faciliter la gestion de ma glycémie lors de ma consommation de cannabis:

- Je choisis du cannabis contenant moins de THC, afin de limiter les effets euphorisants qui peuvent diminuer ma vigilance face au diabète.
- Je choisis de vapoter plutôt que de fumer ou manger des pâtisseries. L'utilisation d'un vapoteur est moins dommageable pour les poumons que les joints ou les pipes à eau (bong). De plus, en consommant des aliments cuisinés avec du cannabis, il pourrait être plus difficile d'éviter l'hyperglycémie, surtout si vous ne prenez pas d'insuline pour les glucides qu'elles contiennent.
- Je limite les risques en ne mélangeant pas alcool et cannabis. En plus de nuire au jugement, la consommation d'alcool a un impact direct sur la glycémie (p. ex., augmentation du risque d'hypoglycémie, diminution de l'efficacité du glucagon). Il sera alors difficile de gérer la glycémie.



- Ne pas conduire sous l'effet du cannabis. Votre temps de réaction et votre coordination peuvent être affectés jusqu'à 6 heures après la consommation de cannabis.
- Consommer avec modération. La consommation régulière de cannabis peut compliquer la gestion du diabète et augmenter le risque de complications liées au diabète (p.ex., acidocétose) ou à la santé mentale (p.ex., anxiété, dépression et attaque de panique).

N'hésitez pas à en parler à votre équipe de soin. Ils pourront vous aider à trouver des stratégies pour que la consommation de cannabis soit sécuritaire tout en optimisant la gestion de votre glycémie.

Pour évaluer votre consommation et trouver de l'aide: www.toxquebec.com