

L'ALCOOL DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE



**L'alcool et l'épilepsie, où la
modération a bien meilleur goût !**



Épilepsie
MONTÉRÉGIE

Épilepsie
Section
de Québec

L'ALCOOL DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE



Bonjour !

Je me nomme Anie et je suis intervenante chez Épilepsie Montérégie. L'idée de vous présenter une chronique portant sur l'alcool et l'épilepsie germe dans ma tête depuis un bon moment. Lors des demandes d'aide, j'ai observé depuis les dernières années une augmentation de la consommation d'alcool et de drogue parmi les personnes qui vivent avec ce trouble neurologique.

Une des explications possibles est la pandémie de COVID-19. Cette situation sanitaire sans précédent fut une source d'inquiétude et de préoccupation pour beaucoup d'individus. Selon l'Agence de la santé publique du Canada (rapport 2020), des augmentations de l'usage d'alcool et de drogues depuis le début de la pandémie ont été rapportées.



L'alcool peut être une façon de réduire les effets du stress et de l'anxiété. Toutefois, à la longue, les symptômes de dépression ou d'anxiété augmentent avec la consommation.

Est-ce que l'alcool peut provoquer des crises d'épilepsie ? Cette question est préoccupante et nous est souvent posée. Les meilleures personnes pour y réfléchir avec vous sur cette question sont le ou la neurologue, pharmacien.ne, infirmier.e et vous-même. Vous connaissez bien vos réactions. La tolérance et les effets de l'alcool sont variables d'une personne à l'autre.

Il peut arriver que le simple fait de boire occasionnellement, ou même en quantité minime, provoque des crises. Il faudra probablement cesser de boire totalement et demander des conseils à votre médecin.

Dans le cadre d'une épilepsie contrôlée, une consommation modérée d'alcool n'aura probablement pas d'incidence sur la fréquence des crises.

La vigilance reste quand même le mot d'ordre!



Il est important lorsqu'on vit avec l'épilepsie de consommer modérément de l'alcool, de s'assurer de prendre régulièrement ses médicaments ainsi que de dormir suffisamment.

Des alliés précieux !

0%

Les impacts de l'alcool

Je me nomme Louise, consultante et rédactrice au contenu à Épilepsie Section de Québec. De mon côté je souhaite aborder avec vous les impacts possibles de l'alcool en lien avec l'épilepsie.

Nous savons que l'alcool peut diminuer l'absorption des médicaments, en accélérer leur élimination ou diminuer la capacité du corps à les métaboliser et les excréter. Ce qui peut réduire leur effet thérapeutique ou causer un surdosage. Donc il y a plus de risque de ressentir des effets secondaires de toxicité et des récives de crise.



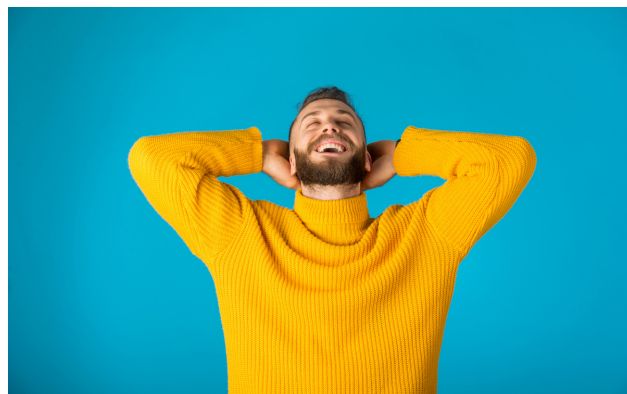
Certains médicaments diminuent la dégradation de l'alcool dans l'estomac et provoquent un passage dans le sang plus rapide et plus important. L'effet de l'alcool est ainsi intensifié voire même doublé. Combiner alcool-médicament double l'effet sédatif et peut sérieusement réduire le niveau de tolérance pour l'alcool.

Une consommation moyenne à excessive d'alcool et le sevrage qui s'ensuit peuvent provoquer des convulsions et même l'état de mal épileptique, qui est une complication grave. Une trop forte consommation d'alcool est souvent associée à une malnutrition et aussi à des lésions au foie, au pancréas, au système nerveux et au cerveau.

Il est indispensable de lire attentivement la notice d'utilisation de ses traitements avant de se servir un verre. Dans le doute, il est TOUJOURS préférable de s'abstenir de consommer des boissons alcoolisées, un conseil que l'on peut généraliser à tous les médicaments, par principe de précaution.

Mémento sur l'alcool

La modération a bien meilleur goût!



0%
alc.

LES MOCKTAILS, COCKTAILS SANS ALCOOL

Il y a des alternatives créatives délicieuses et des outils d'aide à la modération !

Les mocktails sont des boissons sans alcool souvent préparés avec des jus de fruits, du thé, du café, et d'autres ingrédients. Ils sont souvent agrémentés de feuilles de menthe ou décorés avec des fruits.

Pourquoi on dit mocktail ?

D'où vient le nom mocktail ? Terme anglais créé à partir du verbe « mock » qui signifie « imiter », et qui traduit donc le fait d'imiter un cocktail. En France, les mocktails se font aussi appelés « soft cocktails ».

Les options, on aime ça !!

Les coups de **coeur d'Anie !**

Une option festive et désaltérante à offrir ou à s'offrir. Pour partir à la découverte des produits sans alcool:

- [Alternalcool](#) offre des recettes originales de mocktails et de cocktails à faible teneur en alcool, concoctées par des mixologues de renom.
- Recettes sans alcool : [1 ou 2 Cocktails](#)
- Les sans alcool de: [Monsieur Cocktail](#)
- [Apéro à zéro](#) est une grande boutique de produits sans alcool au Canada !



LES BIÈRES SANS ALCOOL

Par Julie Levesque

Le monde des bières sans alcool a bien évolué depuis les dernières années. Étant un produit qui jadis appartenait seulement aux grandes brasseries internationales qui nous offraient des breuvages amers avec peu de saveur, les microbrasseries locales ont pris le dossier du sans alcool bien au sérieux !

Le nombre de produits disponibles que l'on retrouve sur les tablettes des supermarchés, dépanneurs et magasins spécialisés a de quoi nous perdre ! Voici une liste de produits plus qu'intéressant à essayer. Généralement disponibles partout, n'hésitez pas à demander conseil !

Une grande découverte, Le Bockale.



Cette microbrasserie située à Drummondville a été une des premières à faire du sans alcool dans la province de Québec. Ils offrent plusieurs styles à moins 0,5% ! De la sùre à la stout, tous leurs produits valent la peine de s'y attarder ! Ma préférée : Berliner Sonne, bière légèrement acidulée, on peut la boire seule ou mélangée en mocktail !

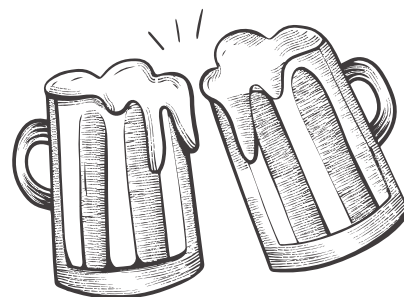
www.lebockale.com

Boréale, s'aventurer hors des sentiers battus!

Hé oui les Brasseurs du Nord ont leur propre série sans alcool :

"Hors sentiers". Facile d'accès et disponible partout, vous trouverez de la rousse, de la IPA et mes deux coups de cœur Radler et Blonde. La Radler est une bière blonde mélangée avec du jus de pamplemousse, d'orange et d'orange sanguine. Tellement frais ! La Blonde sans alcool est absolument ma préférée de toutes . Saveurs céréalières, plus que similaires à leur version alcoolisée, on doute qu'elles soient sans alcool !

www.boreale.com



0%

Sober Carpenter

Créé par deux frères qui ne trouvaient pas le marché du sans alcool québécois attrayant, cette microbrasserie est dédiée entièrement aux produits sans alcool !

Vous trouverez dans leur gamme de la IPA, une session IPA, une blonde, une rousse et une blanche. Mon conseil, si vous aimez les arômes d'oranges et de coriandre, leur blanche est faite pour vous !



www.sobercarpenter.ca

Trèfle Noir - Sagesse sans alcool !



Microbrasserie à Rouyn-Noranda depuis 2009, le Trèfle Noir ont deux bières sans alcool très intéressantes ! La Sagesse est une bière houblonnée sur les notes de fruits tel que le pamplemousse. La Gosebuster (aussi disponible avec alcool) est une bière de type gose, acidulée et salée, le rajout de lime kaffir en fait un breuvage aromatique avec une finale fraîche.

www.letrefle noir.com

Mikeller

La seule microbrasserie qui n'est pas québécoise dans ma liste, mais leurs produits sont si délicieux qu'il ne fallait pas passer à côté ! Située à Copenhague, ils offrent de plus petits formats. Leurs bières se retrouvent en petite cannette de 355 ml, parfait pour la dégustation. Ils offrent des bières aux fruits (framboise, lime, yuzu) ainsi qu'une bière tropicale amère. Ce sont seulement leurs produits sans alcool qui sont disponibles au Québec, vous les retrouverez souvent dans les propositions des restaurants ! Fan de fruits et d'acidulé, leurs bières sont excellentes ! Essayez celle à la framboise, les saveurs acidulées et fraîches sont invitantes !

www.mikeller.com



0%
alc.

Bière sans alcool

Aussi franc et clair que leurs produits, Bière sans alcool est dédiée seulement aux produits éponymes (donner son nom à). La gamme la plus diversifiée selon moi (IPA, blonde, blanche, acidulée). Mon coup de cœur est la IPA, douce amertume et belle présence du houblon Galaxy.

www.bieresansalcool.com



Les bières sans alcool sont aussi bonnes à déguster que celles avec alcool ! Prenez-vous un verre, appréciez les saveurs du breuvage et analysez-les. Le plaisir est dans la dégustation, n'ayez pas peur de vous tromper. Si vous êtes habitué aux bières avec alcool, peut-être que vos goûts évolueront en essayant ces produits. Sortez de votre zone de confort et surtout amusez-vous !

Santé !

Julie Levesque

Infos en vrac :

- Une bière sans alcool est une bière à faible degré d'alcool dont la valeur est fixée par la réglementation du pays;
- La bière sans alcool est riche en protéines, minéraux, vitamines et antioxydants. La bière sans alcool contient plus de 2 000 substances qui contribuent au fonctionnement optimal et sain pour le corps;
- La bière sans alcool est produite exactement de la même façon que celle alcoolisée, avec les mêmes ingrédients. On extrait ensuite l'alcool par deux méthodes différentes : la distillation (on fait évaporer l'alcool) ou l'osmose inversée (on fait passer la bière dans une centrifugeuse);
- Petite lecture : Radio-Canada - [Engouement pour la bière sans alcool](#) ;
- Pour plus d'informations et de conseils sur la consommation d'alcool, visitez [Educ'alcool](#) ;
- [Le Cerveau](#) sur Épilepsie Montérégie ;
- Pour lire sur l'ÉPILEPSIE : [Alliance Canadienne d'Épilepsie](#) .

À votre bonne santé !

Créatrices contenu: Anie Roy, Épilepsie Montérégie, Louise Perron et Julie Levesque, Épilepsie Section de Québec

Mise en page: Èva Perreault-Gagnon, Épilepsie Montérégie

Correction : Louise Perron, Épilepsie Section de Québec

www.epilepsiemonteregie.org

www.epilepsiequebec.com