

DIABÈTE & ALCOOL...

...adopte les bons réflexes



CONSOMMATION PONCTUELLE : QUE RISQUES-TU ?

L'alcool provoque une dépendance. Rappelle-toi que pour les consommations occasionnelles, il est conseillé de ne pas dépasser 4 unités* d'alcool dans une soirée et que pour les consommations régulières, il est recommandé de ne pas dépasser 2 unités* d'alcool par jour pour les femmes et 3 unités* d'alcool par jour pour les hommes.
**une unité d'alcool = un verre standard = 10 grammes d'alcool pur⁽¹⁾*

Une intoxication aiguë massive, même exceptionnelle, peut être à l'origine d'accidents cérébraux. Mais le plus souvent, lors d'une intoxication aiguë, les dommages sont liés à la perte de contrôle de la personne alcoolisée sur ses actes (rixes, accidents de la route, rapport sexuel forcé/non protégé, ...).

Une très forte quantité d'alcool peut provoquer un coma éthylique et peut entraîner la mort. **En cas de diabète, les signes d'hypoglycémie, de malaise sont souvent mis sur le compte de l'alcool à tort.**

En cas de diabète : que dois-tu retenir ?

L'alcool est à proscrire si ton diabète est déséquilibré et/ou instable.

L'alcool est calorique mais favorise des hypoglycémies. Il peut diminuer ta glycémie plusieurs heures après avoir été consommé, voir jusqu'au lendemain matin. **Il est donc important que tu surveilles ta glycémie avant, pendant, et après avoir bu de l'alcool.** Cela te permettra de savoir comment tu réagis à la consommation de boissons alcoolisées.

Ne t'injecte pas d'insuline lorsque tu bois de l'alcool car **les prémix sont très sucrés et fortement dosés en alcool, il est préférable d'en discuter avec ton diabétologue pour savoir comment gérer la consommation d'alcool.**



(1) Anderson P., Gual A., Colom J., INCa (trad.) Alcool et médecine générale. Recommandations cliniques pour le repérage précoce et les interventions brèves. Paris, 2008 ; 141 p.

1 UNITÉ = 1 VERRE DE VIN, 1/2 PINTE DE BIÈRE OU DE CIDRE, OU 1 DOSE D'ALCOOL FORT

En France, un verre standard contient 10 g d'alcool pur et équivaut donc à 25 cl de bière à 5°, 10 cl de vin à 12°, 7 cl d'apéritif à 18°, 3 cl de spiritueux à 40° //

1 UNITÉ



UN VERRE DE VIN
(10 CL) OU DE
CHAMPAGNE (12 %)

1 UNITÉ



UNE MESURE
(3 CL) D'ALCOOL
FORT (40 %)

1 UNITÉ



UNE PETITE
BOUTEILLE OU UNE
CANETTE (25 CL)
DE PREMIX À FAIBLE
TENEUR EN ALCOOL
(4 %)

2 UNITÉS



UNE PINTe DE
BIÈRE BLONDE
OU DE CIDRE
(5 %)

Légalement : tu ne peux pas acheter de l'alcool si tu as moins de 18 ans.

Si tu dois conduire, ne bois pas.

Mange avant et après avoir bu de l'alcool.

Ne bois pas si tu as le ventre vide, les effets de l'alcool sont plus rapides.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

Limite autant que possible le nombre de verres d'alcool en soirée et alterne avec la consommation de boissons non alcoolisées.

Prévies tes amis que tu as un diabète et dis leur comment réagir si tu commences à te sentir mal ; en vérifiant ta glycémie. Il existe des bracelets ou des cartes pouvant informer de ton diabète en cas de malaise.

Décris leur quelques symptômes évocateurs d'hypoglycémie : pâleur, tremblement, nausées, fatigue intense, malaise, ...

Ta perception peut être affectée lorsque tu bois de l'alcool et il est possible que tu ne réalises pas que tu es en train de faire une hypoglycémie. Si tu fais une hypoglycémie à cause de l'alcool, ta capacité à réagir sera réduite.

Comme tu le sais, **les effets de l'hypoglycémie et de l'alcoolisation peuvent être confondus** : on peut penser que tu es saoul alors que tu es en hypoglycémie.

Memo : N'oublie pas que les effets de l'alcool peuvent se faire sentir jusqu'au lendemain.



Tes contacts

Ton équipe soignante de diabétologie :

.....
.....

Ton médecin traitant :

.....

Où t'informer ?

- www.abcdiabete.fr
- www.alcoolinfoservice.fr
tél. 0980 980 930
- www.jeunes.alcool-info-service.fr
- www.inpes.sante.fr
- www.ajd-diabete.fr
- www.lilly.fr

Dans la collection

Des brochures abordant d'autres thématiques sont également disponibles dans cette collection :

- Diabète & Pompes à insuline
- Diabète & Sexualité
- Diabète & Tatouages - piercings

Si tu souhaites lire les autres brochures, n'hésite pas à te rapprocher de l'équipe soignante qui te suit. Si tu le souhaites, tu trouveras ces brochures dans notre site www.lilly.fr.

Brochure adaptée avec l'aimable collaboration du Docteur LEFEVRE