

Risque d'hypoglycémie = 24h

Le glucagon ne fonctionne pas en cas d'hypoglycémie liée à l'alcool !

**Parlez-en à votre entourage.**

## NOTES

## CONTACTS

- **PRISE DE RENDEZ-VOUS - SITE KENNEDY**  
065 41 41 41
- **PRISE DE RENDEZ-VOUS - SITE CONSTANTINOPLÉ & WARQUIGNIES**  
065 38 55 11

## ADRESSES

**HÔPITAL DE MONS, SITE KENNEDY**  
2, Boulevard Kennedy à 7000 Mons

**HÔPITAL DE MONS, SITE CONSTANTINOPLÉ**  
Av. Baudouin de Constantinople 5 à 7000 Mons

**HÔPITAL DE WARQUIGNIES**  
Rue des Chauffours, 27 à 7300 Boussu



Facebook  
CHU Helora - Mons et Warquignies

# HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

# DIABÈTE ET ALCOOL



## POURQUOI?



L'organe responsable de digérer l'alcool est le foie.

C'est également lui qui se charge de libérer du sucre dans le sang si la glycémie baisse.

L'alcool étant perçu comme une substance toxique, la priorité pour le foie est de l'éliminer et non pas de répondre à une glycémie basse.

→ Cela engendre donc un risque accru d'hypoglycémie.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alcool peut causer une hyperglycémie à court terme, plus particulièrement si la boisson consommée est riche en glucides comme un cocktail de jus de fruits.

Cependant !

**Le risque majeur est l'HYPOGLYCEMIE**

## HYPOGLYCÉMIE MAIS PAS QUE !

- Ne pas la ressentir
- La confondre avec un état d'ivresse
- Oublier de prendre son traitement médical, notamment son injection d'insuline
- Faire une hypoglycémie sévère
- Engendrer une déshydratation

**Comment limiter les risques associés à la consommation d'alcool ?**

## AVANT DE BOIRE DE L'ALCOOL

- Ayez toujours à disposition une collation apportant des glucides
- Gardez des aliments pour traiter une éventuelle hypoglycémie (resucrage)
- Accompagnez vous d'une personne qui pourrait reconnaître les symptômes de l'hypoglycémie

## LORSQUE VOUS BUVEZ DE L'ALCOOL

- Pensez à consommer des aliments apportant des glucides
- Buvez de l'eau, l'alcool déshydrate
- Utilisez moins d'alcool dans les préparations
- Utilisez des sodas sans sucres
- Buvez lentement
- Prenez votre taux de glycémie plus régulièrement

## APRÈS AVOIR BU DE L'ALCOOL

- Vérifiez votre glycémie avant d'aller vous coucher
- Si vous disposez d'un capteur de glycémies, vérifiez que l'alarme hypo soit bien active
- Prenez vos médicaments et votre petit déjeuner à l'heure habituelle le lendemain matin

## PRATIQUEMENT

La prise d'alcool doit être limitée à maximum 1 à 2 consommations par jour chez les femmes et maximum 2 à 3 consommations chez les hommes

Groupe d'aliments	Qté (ml) pour un verre	Glucides (g)	Nbre de pierres de sucre
Cocktails	250	50	10
Bières pils/ Kriek	250	8	1,5
Bière Abbaye (Leffe, Chimay...)	330	15	3,5
Bières sans alcool (Hoegaarden, Leffe, Jupiler...)	330	8 à ...	2 à 6,5
Vin blanc sec / rouge	125	0	0
Vin blanc doux (dessert, porto...)	75	10	2
Mousseux / prosecco sec / Champagne sec	100	2	0,5
Cidre brut	100	0	0
Alcopops (Smirnoff ice, bacardi Breeze...)	275	15	3
Spiritueux (Whisky, Rhum, Vodka, Gin...)	35	0	0
Liqueurs (Amaretto, Baileys, Pisang pur, Curaçao...)	35	10	2
Martini blanc/ rouge - Muscat apéritif	75	10 - 15	2 à 3