

L'ALCOOL EN quantité exagérée PEUT DÉCLENCHER UNE HYPOGLYCÉMIE SÉVÈRE.

EFFET DE L'ALCOOL CHEZ LES DIABÉTIQUES

L'alcool prise en quantité exagérée présente les mêmes conséquences que chez toute personne, mais dans le cas d'une personne diabétique...

Savais-tu que ?

- ♦ L'alcool prise en quantité exagérée peut déclencher une hypoglycémie sévère.
- ♦ L'alcool peut influencer la glycémie pour une durée allant jusqu'à 24 heures.
- ♦ Le glucagon est inefficace pour traiter une hypoglycémie sévère suite à la prise d'alcool.
- ♦ Les symptômes d'hypoglycémie peuvent être confondus avec les symptômes d'ébriété.

PUIS-JE TOUT DE MÊME BOIRE DE L'ALCOOL ?



- ♦ Oui, mais en quantité modérée (discutes-en avec tes parents);
- ♦ Évite surtout de te saouler ou de participer à des concours de calage;
- ♦ Souviens-toi qu'une quantité acceptable d'alcool ne devrait pas dépasser 1 consommation à l'heure pour un homme et 1 consommation aux 2 heures pour une femme.

CONSEILS



- ♦ Il n'est généralement pas suggéré de donner un supplément d'insuline puisque l'alcool en soi ne contient pas de glucides;
- ♦ C'est poche, mais vérifie ta glycémie avant, pendant et après ta consommation d'alcool;
- ♦ Porte ton bracelet MedicAlert® et avertis un ami que tu es diabétique pour qu'il puisse reconnaître une hypo et qu'il sache comment réagir;
- ♦ Lorsque tu consommes de l'alcool, pense à prendre des aliments riches en féculents qui soutiendront ta glycémie;
- ♦ Assure-toi de boire tranquillement, pour que ta consommation dure plus longtemps!

Savais-tu que ?

- ♦ On retrouve maintenant une bonne sélection de bières non-alcoolisées qui ont enfin bon goût, comme les Broue Rousse, Weihenstephaner, Bitburger ou Krombacher.
- ♦ Tu auras peut-être de la pression de tes amis pour boire en excès. Tu as le droit de dire «Non merci, je suis OK», «Non merci, je suis le conducteur désigné», «Non merci, je suis diabétique et je préfère avoir du fun et ne pas tomber malade!»

SI TU ES ALLÉ TROP LOIN...



Si, malgré nos conseils, tu dépasses tes limites, en revenant à la maison, l'important c'est de :

- ♦ Dire la vérité à tes parents qui pourront te faire une glycémie et s'assurer que tout va bien;
- ♦ Fais une glycémie avant de te coucher;
- ♦ Réduis ton insuline à longue action ou ton débit de nuit (parles-en à ton médecin);
- ♦ Mets une alarme pour le lendemain matin ou demande à quelqu'un de te réveiller pour ne pas oublier ton insuline.

LA RECETTE POUR UN BEAU DÉSASTRE...



- ♦ Ne pas t'apporter de suppléments de sucre;
- ♦ Ne pas dire que tu es diabétique;
- ♦ Oublier de vérifier tes cétones si ta glycémie est très haute ou si tu vomis;
- ♦ Consommer en même temps de l'alcool et des drogues;
- ♦ Conduire si tu as bu;
- ♦ Ne pas dire la vérité en revenant à la maison et cacher que tu as consommé;
- ♦ Oublier de prendre ton insuline le lendemain.

**Une
consom-
mation
standard
c'est...**

Vin

12% alcool



5 onces / 140 ml

Alcool fort

40% alcool



1,5 onces / 45 ml

Bière

5% alcool



12 onces / 340 ml

Apéro

24% alcool



2,5 onces / 75 ml

Shooters

40% alcool



1,5 onces / 45 ml

TU AURAS PEUT-ÊTRE
de la pression
DE TES AMIS POUR
BOIRE EN EXCÈS
TU AS LE DROIT DE DIRE

NON.



Section Diabète

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal

Préparé et produit par:
L'équipe de la section
Diabète du CHU Ste-Justine

Le diabète chez
l'adolescent

**La
consommation
d'alcool**