

Boire un verre entre amis, c'est passer un agréable moment en bonne compagnie. Il importe toutefois de ne consommer de l'alcool qu'avec modération, afin d'éviter les risques pour la santé d'une consommation excessive. Pour les diabétiques, plus encore que pour quiconque, boire trop d'alcool peut aggraver les risques liés à la maladie.

## Il est donc important que vous connaissiez un certain nombre de faits et de précautions:

- Le risque majeur de la consommation d'alcool est l'hypoglycémie.
- Évaluez si votre boisson alcoolisée contient ou non des glucides.
- Faites attention à la quantité d'alcool.

Qu'y a-t-il dedans?	Alcool	Glucides	kcal
Alcopops (275 à 330 ml) (Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, Tequila Mex...)	11 à 15 g	10,0 à 12,0 g	200 kcal
Cocktails (250 ml) (Tequila sunrise, Caipirinha, Cuba Libre, Mojito...)	10 à 12 g	25,0 g	170 à 200 kcal
Liqueurs (40 ml) (Baileys, Amaretto, Jägermeister, Pastis, Ramazzotti...)	5 à 8 g	8,0 à 11,0 g	100 à 115 kcal
Spiritueux (30 ml) (Rhum, Vodka, Whisky, Tequila...)	10 g	0,0 g	70 kcal
Bière (500 ml)	20 g	13,0 à 20,0 g	200 kcal
Bière sans alcool (500 ml)	1,5 g	20,0 g	125 kcal
Vin blanc/rouge sec, 12,5 % vol. (100 ml)	8 à 10 g	0,1 à 0,3 g	70 à 75 kcal
Vins doux, 18,5 % vol. (100 ml) (porto, vins de dessert...)	15 g	3,5 à 12,0 g	120 à 155 kcal
Mousseux et prosecco, secs (100 ml)	9 à 10 g	1,0 à 1,5 g	70 à 75 kcal
Cidre (250 ml)	7 g	6 g	80 kcal

**Attention: les valeurs indiquées sont des moyennes. Les valeurs effectives peuvent être plus élevées ou plus basses.**

Source des indications nutritionnelles: Base de données suisse des valeurs nutritives (version 5.1, juin 2015)

### Liens pratiques:

<http://www.diabetesgesellschaft.ch>

<http://www.diabetes-forum.de/forum/topic/7971/Alkohol>



# Attention: risque d'hypoglycémie!



Le foie joue un rôle clé dans le métabolisme des glucides. Jour et nuit, il veille à ce qu'une quantité suffisante de glucose soit libérée dans le sang pour couvrir les besoins de base de l'organisme.

Si vous buvez de l'alcool, le foie va consacrer son énergie à dégrader celui-ci... tellement d'énergie que pendant ce temps, la production et la libération du glucose sont bloquées. Cela signifie qu'il y a moins de sucre dans le sang. Si vous prenez de l'insuline ou des hypoglycémifiants oraux, ces médicaments continuent fidèlement à réduire votre glycémie, sans compenser le changement de vos besoins: il peut en résulter une hypoglycémie. Celle-ci peut survenir entre 6 et 8 heures après la consommation d'alcool, peut-être à un moment où vous dormirez profondément.

Les boissons alcoolisées qui contiennent des glucides font rapidement grimper la glycémie. Celle-ci peut diminuer aussi vite qu'elle augmente. Attention: l'effet hypoglycémifiant peut être encore plus fort si vous bugez en même temps que vous consommez de l'alcool (danse, bowling ou autres activités physiques).

## Si vous consommez de l'alcool

Voici nos conseils:

- mesurez votre glycémie
- mangez au moins 20 g de sucres lents avant d'aller vous coucher et
- réduisez votre insuline à longue durée d'action (si possible)

Si vous avez consommé une quantité excessive d'alcool, il vaut mieux doser votre traitement avec prudence même le lendemain. Vous limiterez ainsi le risque d'hypoglycémie.

## Alcool et sport?

Associer alcool, sport et insulinothérapie, c'est s'aventurer sur le chemin glissant qui mène à l'hypoglycémie profonde. Après un match de football, une descente à skis ou une autre activité sportive, le corps a consommé ses réserves de sucre et court un risque d'hypoglycémie. Pendant ce temps, l'alcool bloque les réserves de glucose au niveau du foie tandis que l'insuline fait baisser la glycémie. Pour éviter une hypoglycémie, il faut soit tenir compte de la quantité d'alcool absorbée, soit réduire nettement la dose d'insuline et/ou manger des glucides.

### A retenir:

- L'alcool réduit la perception de l'hypoglycémie.
- Buvez avec modération. La quantité maximale recommandée est de 20 g d'alcool par jour pour les hommes et 10 g pour les femmes.
- Ne buvez jamais d'alcool le ventre vide! Cela augmente le risque d'hypoglycémie.
- Tout en buvant de l'alcool, mangez des aliments contenant des glucides afin de prévenir une hypoglycémie.
- Avec les boissons alcoolisées, buvez également de l'eau. L'alcool déshydrate.
- Au besoin, réduisez la dose d'insuline (après avoir demandé l'avis de votre diabétologue)
- Mesurez plus souvent votre glycémie afin de savoir comment votre organisme réagit à l'alcool.
- Instruisez des personnes de confiance qui pourront vous aider en cas d'urgence.
- Abordez ce sujet avec votre équipe en diabétologie.