

## Contact

centre d'endocrinologie et de diabétologie

secrétariat :

tél. 056 63 31 80

campus kennedylaan, route E021

infirmiers-éducateurs spécialisés dans le  
diabète :

tél. 056 63 31 85

éducatrices-diététiciennes :

tél. 056 63 31 87

## Diabète et alcool

ASBL az groeninge

siège : Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Courtrai

RPR Gand | section Courtrai | BE 0472 222 625

tél. 056 63 63 63 | fax 056 63 63 69 | [www.azgroeninge.be/fr](http://www.azgroeninge.be/fr)

er : Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Courtrai

doc. 60548 - mai 2020

hôpital internationalement accrédité par la JCI en termes de  
qualité des soins et de sécurité du patient :

[www.azgroeninge.be/fr/patient/services/qualite](http://www.azgroeninge.be/fr/patient/services/qualite)

## Que fait l'alcool ?

Lorsque le taux de glycémie baisse, le foie libère des sucres.

Lorsque vous consommez de l'alcool, le foie décompose d'abord l'alcool dans votre sang. Tant qu'il décompose de l'alcool, il ne libère pas de sucres dans le sang. Cela entraîne donc un risque d'hypoglycémie.

L'effet hypoglycémiant de l'alcool peut durer jusqu'à douze heures après la consommation d'alcool.

Par ailleurs, les symptômes d'une hypoglycémie et d'un état d'ivresse sont souvent similaires. Dans les deux cas, vous souffrez d'une vision trouble, de transpiration, de troubles de la concentration, d'une double élocution... La personne concernée peut donc facilement passer à côté de son hypoglycémie, ce qui peut conduire à une situation dangereuse.

## Risque accru d'hypoglycémie

Le risque de développer une hypoglycémie s'amplifie lorsque vous n'avez pas mangé. En effet, l'alcool sera plus rapidement absorbé si vous êtes à jeun.

L'alcool avec une forte teneur en sucre fera d'abord rapidement monter votre taux de glycémie, mais quelques heures plus tard, ce taux se reverra à la baisse.

## Quelques conseils

- Consommez avec modération.
- Alternez avec une boisson non alcoolisée.
- Ne consommez jamais d'alcool à jeun !
- Mangez toujours quelque chose lorsque vous consommez de l'alcool. Les glucides de la boisson alcoolisée ne sont pas suffisants.
- Mangez de préférence des glucides à action lente (toasts, chips, biscuits salés...).
- Optez pour une boisson avec un faible degré d'alcool et une faible teneur en sucre (sherry sec, vin rouge, vin blanc sec...).
- Mesurez régulièrement votre taux de glycémie afin de prévenir une hypoglycémie à temps.
- **Contrôlez certainement votre taux de glycémie avant d'aller vous coucher.**
- Consommez avec modération !