

# Et l'alcool?

L'alcool affecte la glycémie. En effet, l'alcool empêche le foie de produire du sucre ce qui peut causer une hypoglycémie. Lorsque pris régulièrement ou en trop grande quantité à la fois, il peut aussi augmenter la glycémie. C'est pourquoi l'alcool peut être consommé, mais de façon modérée.

De plus, l'alcool nuit au contrôle du poids en apportant un surplus de calories et augmente les triglycérides (gras) dans le sang.

## QU'EST-CE QU'UNE PORTION D'ALCOOL?

- 350 ml (1 bouteille ou 1 cannette) de bière
- 125 ml (½ tasse ou 4 onces) de vin sec
- 45 ml (1,5 once) de spiritueux : Gin, Vodka, Rhum, etc.
- 60 ml (¼ tasse) de vin fortifié (sucré)

## QUELLES SONT LES RÈGLES À SUIVRE?

- 1- Prenez toujours l'alcool en mangeant.
- 2- Consommez au maximum 1 à 2 consommations à la fois et de façon occasionnelle
- 3- Consommez de l'alcool uniquement si votre glycémie est bien contrôlée.
- 4- Mesurez souvent votre glycémie dans les 24 heures suivant votre consommation d'alcool, son effet peut être prolongé...
- 5- Vous devez manger votre collation du soir. Ne l'oubliez pas car vous risqueriez une hypoglycémie durant la nuit.
- 6- Ayez toujours en votre possession des sources de sucres à absorption rapide, au cas où vous auriez une hypoglycémie.
- 7- Laissez savoir aux gens présents que vous êtes diabétique, car les symptômes d'hypoglycémie peuvent être semblables à ceux de l'ivresse!
- 8- Vous ne devriez pas prendre d'alcool avant, pendant ou après un exercice physique.
- 9- Attention aux « drinks » d'été (margarita, daiquiri...), ils sont souvent très riches en glucides!