

# SORTIES ET FETES

**DURANT LES SORTIES ET FETES, LA TENTATION DE FAIRE DE NOUVELLES EXPERIENCES PEUT ETRE GRANDE.**



*Rappel: la consommation de substances psychotropes est interdite par la loi. Il en va de même pour l'alcool et le tabac chez les mineurs.*



## RECOMMANDATION : NE JAMAIS CONSOMMER alcool et substances :

Il est recommandé de toujours rester prudent et de savoir ce que l'on fait: toute consommation (peu importe la substance) comporte des risques pour la santé, et encore plus avec le diabète. En soirée, il est important de faire régulièrement des pauses, de sortir prendre l'air, d'arrêter de danser et de boire beaucoup d'eau.



- ✓ Par ennui ou sentiment de solitude;
- ✓ Si vous conduisez;
- ✓ Plusieurs substances en même temps (pas de mélange);
- ✓ Lors d'hypoglycémie;
- ✓ Seul (toujours être accompagné de quelqu'un de confiance).

Toute consommation comporte des risques! Avertissez vos proches de la conduite à tenir durant les soirées:

- ✚ En cas d'état d'angoisse, de difficulté respiratoire, de douleurs, etc. ne pas hésiter à demander de l'aide en appelant le 15
- ✚ En cas de perte de connaissance, placer la personne sur le côté (position latérale de sécurité) et appeler immédiatement le 15.

Une personne en difficulté ne doit jamais être laissée seule!

## SECRET PROFESSIONNEL : PRENDRE LA ROUTE :

Les professionnels de la santé, les conseillers en matières de drogues et autres professionnels que vous pourriez croiser en soirée sont tenus à la confidentialité. Les informations transmises ne peuvent pas être communiquées.

Sur la route, le principe de la « tolérance zéro » vaut pour toutes les drogues. Pour l'alcool, la limite légale est de 0,5 gr pour mille. Si vous avez pris des substances illégales, vous devriez renoncer à prendre la route durant au moins 12h

## ALCOOL :

Les personnes atteintes de diabète peuvent consommer de l'alcool mais avec modération et en suivant quelques recommandations. L'effet de l'alcool sera plus rapidement métabolisé à jeun.

En cas de consommation d'alcool, il est donc recommandé de manger des glucides complexes ou des glucides avec des graisses, afin de les digérer lentement et d'avoir une « réserve ». Ne jamais oublier les sucres dans les poches lors d'une sortie. L'hypoglycémie représente un risque prolongé car le foie élimine lentement l'alcool (environ 0,1 pour mille par heure, de ce fait une personne qui boit deux cocktails aura besoin d'au moins 8 heures pour éliminer l'alcool).

## EN CAS DE CONSOMMATION D'ALCOOL :

- ✓ ne restez jamais seul après avoir consommé de l'alcool,
- ✓ ayez toujours sur vous, à portée de main, le lecteur de glycémie et des sucres,
- ✓ pensez à vous hydrater avec des boissons non alcoolisées, afin de faciliter l'élimination de l'alcool et éviter la déshydratation,
- ✓ faites une glycémie avant de vous coucher et prenez une collation si la glycémie est inférieure à 200 mg/dl,
- ✓ faites une glycémie au réveil.

### Petit rappel sur le foie et le glucose

Le foie emmagasine des sucres sous forme de glycogène. Lorsque la glycémie diminue trop, il convertit le glycogène en glucose et libère ce dernier dans le sang. Lors de l'ingestion d'alcool, le foie va en priorité éliminer l'alcool qu'il considère comme toxique. Le glycogène stocké dans le foie ne pourra pas être libéré et transformé en glucose. En conséquence, **le risque d'hypoglycémie sévère augmente**

**ATTENTION :** La consommation d'alcool entraîne des risques d'hypoglycémies tardives et prolongées. Les symptômes d'ébriété sont souvent confondus avec ceux de l'hypoglycémie.

## DANS CE NUMÉRO

### TABAC

### CANNABIS, ECSTASY, MDMA, COCAÏNE ETC...

#### MOT-CLÉ

## Les risques avec le diabète

Les symptômes liés à une consommation de cannabis peuvent ressembler à des symptômes d'hypoglycémie (augmentation de la faim, par exemple) ou d'hyperglycémie (bouche sèche et soif accrue). En cas de doute, il faut donc veiller à ne pas se fier uniquement aux symptômes ressentis et faire des glycémies. Par ailleurs, le cannabis altère le sentiment d'hypoglycémie. Il est important de faire une glycémie avant de consommer et de ne pas mélanger les substances.

Les soignants peuvent vous aider à arrêter la consommation de cannabis.

Parlez-en.



#### MOT-CLÉ

## Tabac

Le tabac est une plante dont on fait sécher les feuilles pour les fumer. Les feuilles de tabac contiennent principalement de la nicotine. Celle-ci a un effet stimulant.

La consommation de tabac augmente de manière significative le risque de maladies cardiovasculaires chez les jeunes diabétiques. Le tabagisme entraîne effectivement une altération des vaisseaux sanguins. Sa combinaison avec le diabète accentue le risque de complications macro vasculaires (des gros vaisseaux) et micro vasculaires (des petits vaisseaux). Ainsi, les risques de néphropathie ou rétinopathie sont augmentés.

Le tabagisme peut aussi augmenter la résistance à l'insuline et donc augmenter le taux de glycémie.

Pour les fumeurs avérés, diabétiques ou non, l'arrêt de la consommation de tabac est difficile, en raison des différents types de dépendances qui y sont associées (à la nicotine, sociales, etc.). La meilleure recommandation pour éviter les complications serait de ne jamais commencer à fumer.

Il existe une prise en charge spécialisée dans le sevrage au tabac. N'hésitez pas à en parler à vos soignants si vous êtes intéressé.

Lors de l'arrêt, le traitement insulinaire doit souvent être adapté. Le sevrage à la nicotine peut en outre provoquer des symptômes qui font penser à une hypoglycémie.

## Ecstasy, MDMA

L'ecstasy et le MDMA sont des drogues de synthèse qui font partie de la même famille d'excitants. Elles ont pour effet d'entraîner une diminution, voire la disparition des sensations de faim, de soif, de fatigue. La température du corps et la pression sanguine augmentent.

L'ecstasy provoque une sensation de légèreté et un sentiment de bien-être. Les effets débutent 30 à 90 minutes après l'ingestion et durent entre 4 et 6 heures. Il faut donc veiller à ne pas en reprendre trop vite car un risque de surdosage est important.

#### Les risques avec le diabète :

Les sensations sont très perturbées, il faut donc être très attentif à la glycémie.

Le risque principal est l'épuisement, car on ne ressent pas la fatigue, la déshydratation et l'altération des capacités de réaction en cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie.

✓ pensez à boire souvent de l'eau;

✓ faites des pauses;

✓ attention, toute consommation peut créer une dépendance.

## Cocaïne

La cocaïne est issue d'une plante appelée coca. Le plus souvent, elle se consomme sniffée sous forme de poudre blanche. Sa consommation entraîne un rétrécissement des vaisseaux (vasoconstriction), qui a pour effet une hausse de la pression sanguine et une augmentation du rythme cardiaque.

La cocaïne a un effet euphorisant, donne un sentiment de toute puissance et provoque une agitation motrice et une perte d'inhibition. Elle entraîne la perte de la capacité de jugement.

#### Les risques avec le diabète :

Les risques cardiovasculaires sont très importants en cas de consommation de cocaïne, même plusieurs jours après la consommation. La perte de la capacité de jugement peut vite être dangereuse car elle perturbe l'interprétation des symptômes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie ainsi que les réactions à avoir.

✓ pensez à boire souvent de l'eau;

✓ faites des pauses;

✓ attention toute consommation peut créer une dépendance.

## Cannabis

Le cannabis est un produit dérivé d'une plante (le chanvre). On le consomme soit sous forme de feuille séchée, soit sous forme de résine, que l'on fume la plupart du temps. La substance euphorisante contenue dans cette plante est appelée le THC (TétraHydroCannabinol).

Le THC stimule l'appétit, détend, euphorise et peut provoquer l'hilarité. Il diminue la capacité à se concentrer et à rester attentif. L'action dépend du moyen de consommation. Si le cannabis est fumé, l'action commence au bout de quelques minutes et dure 1 à 2 heures en moyenne. Si le produit est ingéré, l'action est plus forte et commence après 1 à 2 heures et peut durer pendant 8 à 14 heures.