Fortes chaleurs et diabète : les bons réflexes à adopter cet été

L’été est déjà bien installé et, malgré la météo changeante, nous sommes entrés dans la période des fortes chaleurs. Dans ces conditions, il est nécessaire de prendre quelques précautions pour vous protéger et protéger votre matériel et votre traitement.

Les fortes chaleurs peuvent avoir un impact sur votre santé et la prise en charge de votre diabète. En effet, elles peuvent provoquer :

- Un déséquilibre glycémique ;
- Une déshydratation (qui peut être aggravée ou favorisée par l’hyperglycémie, la consommation d’alcool, certains médicaments qui font uriner plus souvent…) ;
- Un coup de chaleur.

Il est essentiel d’identifier les signes qui peuvent vous alerter sur une situation d’urgence : changement de comportement, somnolence, agressivité, démarche titubante, fièvre supérieure ou égale à 40° C, respiration accélérée, etc.). Dans ces cas-là, il convient de contacter le Samu Centre 15 ou le 114 sans délai.

Comment vous protéger de la chaleur lorsque la température augmente ?

Il est recommandé de :

- Surveiller régulièrement votre glycémie ;
- D’adapter votre alimentation et boire régulièrement de l’eau (environ 2 litres d’eau par jour) ;
- Ne pas vous exposer au soleil aux heures les plus chaudes de la journée (de 11 heures à 21 heures) ;
- Si vous ne pouvez pas éviter de vous exposer, limiter l’exposition au soleil dans le temps et appliquer une crème solaire à haute protection (indice 50, à renouveler toute les heures) et/ou porter des vêtements couvrants et un chapeau ;
- Eviter de pratiquer une activité qui demande beaucoup d'énergie ;
- Privilégier les endroits frais (jardin à l’ombre, musée, cinéma, boutique climatisée).

Comment protéger votre matériel et votre traitement ?

Consultez les notices de votre matériel et de vos médicaments pour connaître leurs modalités de conservation :

- Si vous êtes à la maison, conservez vos médicaments au réfrigérateur pour les médicaments qui doivent être conservés entre 2 et 8 ° C. Si vous devez vous déplacer, placez les médicaments habituellement conservés au réfrigérateur dans un emballage isotherme réfrigéré ;
- Pour les autres médicaments, (les médicaments à conserver à une température inférieure à 25° C ou à 30° C), gardez les hors du réfrigérateur, dans un endroit à l’ombre ou dans une pièce fraîche. Si vous devez vous déplacer, placez les médicaments dans un emballage isotherme non réfrigéré.

Pour connaître les bons gestes à adopter en fonction de votre situation, consultez notre infographie Diabète et fortes chaleurs : les bons gestes pour me protéger et préserver ma santé

Pour toute question sur votre traitement et la conservation de vos médicaments, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Source : https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/produits-de-sante-cosmetiques-et-tatouages-en-ete-adoptez-les-bons-reflexes/le-point-sur-vos-traitements

Pour bénéficier de conseils pratiques pour passer sereinement l'été, il est encore temps de vous abonner à notre programme Slow Diabète estival !