Diabète et fortes chaleurs : quelques réflexes à adopter

L'été débute à peine, et la chaleur est déjà bien présente. Pour le week-end à venir, de fortes hausses de température sont prévues. En cas de diabète de type 1 ou 2, il est utile de prendre quelques précautions pour vous protéger lors de vagues de chaleur.

Les fortes chaleurs peuvent impacter la gestion du diabète et provoquer :
- Un déséquilibre glycémique ;
- Une déshydratation (pouvant être aggravée par l'hyperglycémie, la consommation d'alcool, ou la prise de certains médicaments…) ;
- Un coup de chaleur.

Quelques gestes simples pour vous protéger

Pendant les fortes chaleurs, il est recommandé d'adopter quelques bons réflexes :
- Surveiller régulièrement sa glycémie ;
- Rester au frais, chez soi où dans un lieu rafraîchi ;
- Boire de l'eau régulièrement, sans attendre d'avoir soif ;
- Se mouiller le corps ;
- Fermer les volets et fenêtres ;
- Privilégier les activités douces ;
- Manger frais et équilibré et éviter l'alcool ;
- Si vous devez sortir : il est recommandé de porter des vêtements couvrants, un chapeau et appliquer une crème solaire à haute protection (indice 50).
- Si vous connaissez une personne proche atteinte d'un diabète et fragile, n'hésitez pas à prendre de ses nouvelles.

Pour protéger votre matériel

- Conserver les médicaments qui doivent être tenus entre 2 et 8Si vous êtes chez vous, conservez vos médicaments qui doivent être à température entre 2 et 8°C (comme l'insuline ou le glucagon) au réfrigérateur ou dans une pochette isotherme réfrigérée si vous êtes en déplacement ;
- Les médicaments qui supportent jusqu'à 25°C de température peuvent rester dans une pièce fraîche à l'abri de la chaleur.

Pour toute question sur l'adaptation, la gestion et la conservation de votre traitement, demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.

Certains symptômes doivent particulièrement vous alerter et vous inciter à consulter un professionnel de santé dans les plus brefs délais: crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieure à 38°C, vertige et nausées, propos incohérents.
En cas de malaise, appelez le 15.

Pour en savoir plus :
- Quels sont les impacts des fortes chaleurs sur mon diabète ?
- Fortes chaleurs et diabète : les bons réflexes à adopter cet été
- Découvrez notre infographie Diabète et fortes chaleurs, les bons gestes pour me protéger et préserver ma santé

Sources :

- Ministère du Travail, de la Santé, des solidarités et des Familles. Les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé, mise à jour 2 juin 2025. (Consulté en ligne le 19 juin 2025).

- Ministère du Travail, de la Santé, des solidarités et des Familles. Premier épisode de canicule : adoptez les bons gestes pour vous protéger ! Communiqué de presse, 19 juin 2025. (Consulté en ligne le 19 juin 2025).

- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Votre traitement en cas de fortes chaleurs, mise à jour le 19 juin 2025. (Consulté en ligne le 19 juin 2025).

Crédit photo : Adobe Stock