

# Diabète et fortes chaleurs : 10 gestes simples pour vous protéger

Une vague de chaleur traverse actuellement la France. Si vous êtes atteint d'un diabète, il est nécessaire de prendre certaines précautions pour affronter la chaleur sereinement. La Fédération vous propose d'adopter 10 réflexes, pour faciliter votre quotidien.

En période de fortes chaleurs, quelques réflexes simples permettent de limiter les risques pour sa santé, surtout lorsque vous vivez avec un diabète de type 1 ou 2. En effet, celles-ci peuvent impacter votre quotidien avec le diabète : déséquilibre glycémique, coup de chaleur, déshydratation (pouvant être aggravée en cas d'hyperglycémie, de consommation d'alcool, ou la prise de certains médicaments...).

## 10 conseils pour vous protéger

- 1. Surveillez régulièrement votre glycémie ;**
- 2. Gardez votre logement au frais :** fermez volets, stores et fenêtres lorsque la chaleur entre, et ouvrez-les tôt le matin, le soir ou la nuit quand l'air extérieur est plus frais ;
- 3. Buvez de l'eau régulièrement sans attendre d'avoir soif ;**
- 4. Mouillez et ventilez votre corps régulièrement ;**
- 5. Evitez l'alcool, les boissons sucrées et/ou caféinées ;**
- 6. [Mangez frais et équilibré](#) ;**
- 7. Limitez vos déplacements.** Si vous devez sortir : il est recommandé de porter des vêtements couvrants et clairs, un chapeau et appliquer une crème solaire à haute protection (indice 50) ; Privilégiez autant que possible les lieux ombragés.
- 8. Contactez vos proches, notamment vos proches vulnérables ;**
- 9. Protégez votre matériel ;**
- 10. Évitez les efforts physiques** aux heures les plus chaudes de la journée, préférez le petit matin et la fin de journée. Privilégier les activités douces ;

## Quelques conseils pour protéger vos médicaments et votre matériel

En cas de fortes chaleurs certains médicaments (diurétiques, laxatifs, antihypertenseurs, antiépileptiques, antidouleurs, etc.) peuvent aggraver les risques liés à la chaleur : ils peuvent accentuer une déshydratation, augmenter la température du corps, perturber le bon fonctionnement des reins, etc.

Certains médicaments dits photosensibilisants (certains antibiotiques, des anti-inflammatoires, cordarone etc.) peuvent provoquer des réactions cutanées parfois graves (rougeurs, brûlures, éruptions) si vous vous exposez au soleil, même peu de temps.

Il est essentiel de protéger les médicaments de la chaleur afin de conserver leur efficacité. Les médicaments nécessitant une conservation entre 2 et 8 °C, tels que l'insuline ou le glucagon, doivent être placés au réfrigérateur lorsque vous êtes à domicile. Lors de vos déplacements, utilisez une pochette isotherme adaptée afin de maintenir la chaîne du froid.

Les traitements pouvant être conservés à une température maximale de 25 °C peuvent être stockés dans un endroit frais, à l'écart des sources de chaleur et de l'exposition directe au soleil. Les bandelettes de glycémie voient également leur efficacité réduite sous l'effet de la chaleur.

Si vous avez des interrogations concernant l'adaptation de votre traitement, ses modalités de conservation ou

sa prise en période de fortes chaleurs, n'hésitez pas à solliciter l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Certains signes doivent attirer votre attention et celle de vos proches et justifient une consultation médicale rapide : crampes musculaires, fatigue inhabituelle, maux de tête persistants, fièvre dépassant 38 °C, sensations de vertige, nausées ou encore troubles du comportement ou du discours.

En cas de malaise ou de situation d'urgence, contactez immédiatement le 15.

**Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le numéro vert mis en place par le ministère de la Santé en période de canicule : 0800 06 66 66.**

**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](#) ;
- [Quels aliments privilégier pour bien s'hydrater ?](#)

**Quelques délicieuses aux vertus hydratantes :**

- [Tarte pastèque – myrtille](#) ;
- [Gaspacho de courgette à la feta](#) ;
- [Soupe froide de melon](#) ;
- [Salade concombre fraise à la menthe.](#)

**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 22 juin 2026. (Consulté en ligne le 19 juin 2026).
- Site officiel du Gouvernement. Pic de chaleur, vague de chaleur, canicule : comment se protéger ? 10 juin 2026. (Consulté en ligne le 19 juin 2026).
- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Fortes chaleurs : prenez soin de vos médicaments et de vos dispositifs médicaux ! mise à jour le 22 juin 2026. (Consulté en ligne le 19 juin 2026).

Crédit photo : © Fizkes