Fortes chaleurs, canicule… et diabète : les bons réflexes pour préserver sa santé

Une vague de chaleur exceptionnellement précoce cette année, s'étend désormais à toute la France, et les températures avoisinent dans certaines régions les 40° C. Plus d'une vingtaine de départements ont été placés en vigilance orange selon les critères du Plan Canicule 2022, lancé depuis le 1er juin. Durant ces épisodes de fortes chaleurs, les organismes peuvent être mis à rude épreuve et entraîner des risques non négligeables pour notre santé, notamment pour les personnes les plus vulnérables. Des solutions simples existent pour affronter au mieux ces fortes chaleurs estivales tant redoutées.

Quelques astuces pour lutter contre les effets des fortes chaleurs

Fortes chaleurs et diabète ne font pas bon ménage. Leurs effets sur l'organisme imposent une gestion adaptée pour prévenir les déséquilibres glycémiques, la déshydratation et le coup de chaleur, une complication potentiellement grave, à traiter en urgence.

Le mot d'ordre : bien s'hydrater !

Le corps élimine de l'eau et des sels minéraux (sodium, potassium, calcium et magnésium). En cas de fortes chaleurs, d'activité physique intense, si ces pertes d'eau sont excessives et ne sont pas compensées, **la déshydratation** peut s'installer.

- Il est donc indispensable de boire régulièrement de l'eau **sans attendre d'avoir soif** (au moins 1,5 l/jour). De plus, lorsqu'il fait chaud, la sensation de soif peut également être atténuée, en particulier chez les personnes âgées.
- Pensez aussi à varier vos apports en eau : soupes froides, compotes (sans sucres ajoutés), yaourts, fromage blanc ; des fruits (frais, surgelés) et des légumes riches en eau (pastèque, melon, fraise, concombre, tomate, courgette...).
- Pour une hydratation efficace, privilégiez également les eaux ou les aliments riches en minéraux.

L'alcool est à éviter car il augmente la déshydratation et le risque d'hypoglycémie.

Soyez également attentif à vos apports en eau : en cas de diabète déséquilibré (hyperglycémie) ou de traitement par un médicament diurétique. Ces situations où vous urinez plus fréquemment et en abondance peuvent favoriser voire aggraver la déshydratation.

Adapter son alimentation :

Lorsque les températures dépassent les 30 °C, l'appétit diminue chez certaines personnes. Pour limiter les risques d'hypoglycémie, une alimentation équilibrée reste toujours de rigueur. Vous pouvez consommer en quantité suffisante des plats légers, équilibrés et riches en eau (fruits et légumes), par exemple, faites la part belle aux salades composées, **en n'oubliant pas de maintenir des apports suffisants en glucides complexes** (riz, pâtes, pommes de terre légumineuses…) !

Se rafraîchir régulièrement

Pensez à vous rafraîchir et vous mouillez plusieurs fois par jour (au moins le visage, la nuque et les avant-bras). Le brumisateur d'eau minérale à portée de main et le ventilateur ou un linge humide sont également vos alliés !

Eviter l'exposition au soleil

- Limitez vos déplacements et évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11-21 heures, en cas de canicule), pensez à protéger votre peau du soleil en appliquant une crème solaire adaptée en fonction de votre type de peau.
- Préférez les activités sans efforts aux heures les plus chaudes, adaptez, le cas échéant, vos apports en glucides et votre traitement. Pensez à contrôlez votre glycémie avant, pendant et après l'effort.
- Pour limiter les hausses de température, veillez à maintenir votre logement au frais en fermant dans la journée les fenêtres et les volets. Profitez de la nuit pour les ouvrir si l'air est plus frais.
- Si votre logement ne vous permet pas de rester au frais, vous pouvez opter pour des lieux offrant plus de fraîcheur (cinéma, bibliothèque municipale, centres commerciaux, musée, salle rafraichie...). Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Protéger ses médicaments et son matériel

Vos médicaments
Si vos médicaments présentent des mentions de conservation particulières, soyez particulièrement vigilant en période de fortes chaleurs ou de canicule. Pour rappel, les réserves d'insuline doivent être conservées au réfrigérateur, mais pas au congélateur, afin de maintenir son efficacité. Après l'ouverture, elles doivent être conservées à une température ambiante ne dépassant pas 30 °C. Le stylo à insuline en cours d'utilisation doit être conservé à l'abri du soleil. Au-delà de 30°C, il est recommandé de le conserver dans une pochette isotherme.

Votre matériel
De manière générale, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande d'éviter « d'exposer le matériel au soleil, à des températures élevées et aux fortes variations de températures surtout dans une ambiance trop humide. »
• Les lecteurs de glycémie, les bandelettes (ou électrodes) ainsi que les solutions de contrôle doivent être conservés dans un endroit frais et sec et être utilisés dans un intervalle de température défini, sous peine de fausser les résultats ou de provoquer un dysfonctionnement du matériel.

En cas de doute, référez-vous aux notices ou manuels d'utilisation de vos traitements.

Le coup de chaleur, une situation d'urgence
Pour lutter contre la chaleur notre organisme active différents mécanismes pour faire baisser la température de notre corps, notamment par la transpiration. L'évaporation de la sueur consomme des calories et refroidit la peau. En cas d'exposition très prolongée au soleil et de déshydratation, ces mécanismes de régulation de la température peuvent être altérés, conduisant au coup de chaleur ou hyperthermie. Les personnes atteintes de diabète y sont plus sensibles. **Certains signes doivent vous alerter, mais ils peuvent être confondus avec des symptômes d'hyper ou d'hypoglycémie :** maux de tête, vertiges, sensation de chaleur intense, crampes musculaires, fatigue, soif intense, bouche et langue sèche. La peau peut changer d'aspect et devenir rouge, sèche, moite et chaude. Un changement de comportement (somnolence, agressivité, démarche titubante), une fièvre supérieure ou égale à 40°C et une respiration accélérée sont des signes de gravité. **Il s'agit d'une situation d'urgence, contactez le Samu Centre 15 sans délai.**

Qu’est-ce que le Plan Canicule ?
Déclenché cette année du 1er juin au 15 septembre 2022 à l’échelle nationale, le Plan Canicule vise à protéger la population et particulièrement les personnes les plus fragiles (nourrissons, femmes enceintes, personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques) des risques sanitaires liés à la chaleur. Fondé sur un système de surveillance sanitaire et météorologique, il propose une série de dispositifs d’alertes et de mesures applicables selon les niveaux de vigilance météorologique (verte, orange, jaune et rouge, le niveau maximal).

Pour en savoir plus :
https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/canicule-chaleur/que-faire

Pour toutes questions médicales ou relatives à votre traitement demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour en savoir plus sur les recommandations sanitaires à suivre en cas de fortes chaleurs

- Contactez la plateforme téléphonique « Canicule Info Service » : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h),
- Le site du Ministère des solidarités, de l’autonomie et des personnes handicapées :

https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaleur

- Consultez le dossier de l’ANSM sur les traitements en cas de fortes chaleurs :

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

En manque d’inspiration pour préparer des plats équilibrés et rafraîchissants ? Découvrez nos recettes :
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes

Et notre article : https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/quels-aliments-privilegier-pour-bien-shydrater