

## Le tour de la question



© annade / iStock

# Comment mieux affronter les chaleurs de l'été ?

Températures élevées et diabète ne font pas bon ménage. L'été est souvent synonyme de déséquilibres de la glycémie chez les personnes diabétiques. En restant vigilant, rien ne vous empêche de passer la période estivale en toute tranquillité.

Claudine Colozzi

?

LE SAVIEZ-VOUS ?

### Quand parle-t-on de canicule ?

Si de fortes chaleurs persistent durant au moins trois jours et trois nuits consécutives, le « plan de vigilance orange » est déclenché. Les températures de référence varient en fonction de la région. Par exemple, au moins 31 °C le jour et 21 °C la nuit à Paris.

**É**té ne rime pas toujours avec sérénité pour les personnes diabétiques. Surtout si l'on passe ses vacances, voire si l'on vit, dans des régions particulièrement chaudes, ou bien en cas d'épisodes de canicule comme la France en a connus ces dernières années. En effet, plus encore que le reste de la population, les personnes diabétiques subissent de plein fouet les conséquences de la chaleur sur leur organisme. « L'exposition à de fortes chaleurs représente une agression, explique le Pr Jean-Jacques Altman, diabétologue, chef de service à l'Hôpital européen Georges-Pompidou à Paris. Les risques

de déshydratation et de coup de chaleur sont encore plus importants. La plus grande vigilance est de rigueur. »

Sous l'effet de la chaleur, le corps transpire beaucoup ce qui peut entraîner des pertes conséquentes d'eau et de sel, autrement dit une grave déshydratation qui peut générer un déséquilibre glycémique. « Mais la chaleur n'est pas seulement en cause. Pendant les vacances ou quand il fait chaud, on peut se laisser aller à modifier légèrement son régime alimentaire ou à réduire son activité physique, d'où une glycémie fluctuante chez certains patients. Parfois, au contraire, certaines personnes ont moins d'appétit ce qui peut aussi provoquer des hypoglycémies »,

## « En cas de fortes chaleurs, vous pouvez conserver votre insuline au réfrigérateur, mais surtout pas au congélateur. Son efficacité en serait affectée. »

poursuit le Pr Altman. Accablés par la chaleur, la tentation est grande de se rafraîchir avec des aliments sucrés (fruits, glaces...) ou de se laisser aller au farniente.

### Règle N° 1 : s'hydrater +++

Pour tous, la règle d'or est de boire beaucoup d'eau pour éviter d'être déshydraté et de déséquilibrer davantage son diabète. Il est recommandé d'éviter de s'exposer trop longtemps au soleil, notamment aux heures les plus chaudes, entre 11 h et 16 h. Les personnes qui veulent maintenir une activité physique doivent privilégier les heures matinales ou fréquenter les salles de sport climatisées. Il est aussi recommandé de s'adonner aux plaisirs de la natation. Attention aussi aux coups de chaleur qui peuvent arriver sans crier gare ! Ils se manifestent généralement par des symptômes tels que transpiration excessive, pâleur, fatigue, vertiges, maux de tête, nausées ou vomissements. Un trop faible taux de sucre dans le sang peut aussi engendrer des malaises. Il faut pouvoir y faire face rapidement. L'entourage doit aussi veiller à toute modification de son comportement et ne pas hésiter à consulter un professionnel de santé au moindre doute.

Plus encore que les autres, les personnes diabétiques et âgées nécessitent évidemment une assistance toute particulière. Car elles ressentent moins la soif et qu'elles sont déjà en situation de fragilité.

### Protéger son matériel et son insuline

Le matériel d'autosurveillance et d'injection que les personnes diabétiques utilisent n'aime ni le soleil ni la chaleur. Il doit être conservé et utilisé dans des conditions de température définies. Si ces dernières ne sont pas respectées, il risque de devenir défaillant. Les résultats obtenus peuvent être faussés. Enfin, la conservation de l'insuline doit faire l'objet de toute l'attention du patient. Quel que soit son conditionnement, elle doit être conservée entre + 2 et + 8° et maintenue à l'abri de la chaleur et de la lumière. « En cas de fortes chaleurs, vous pouvez conserver votre insuline au réfrigérateur, mais surtout pas au congélateur. Son efficacité en serait affectée », recommande le Pr Altman. Ainsi, si vous devez voyager sur une longue distance, il est plus sage de transporter son insuline dans un sac ou une pochette isotherme. ●

### En cas de canicule...

En cas de canicule, vous pouvez joindre Canicule info service au 0 800 06 66 66\*. Sur le site dédié Santé Publique France (Ex-INPES), y sont rappelées les principales recommandations en cas de fortes chaleurs. Rendez-vous sur : [http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement\\_climatique/canicule/canicule-outils.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp).

À consulter également le dossier « Canicule et produits de santé » de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé sur : [http://ansm.sante.fr/Dossiers/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/\(offset\)/0](http://ansm.sante.fr/Dossiers/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/(offset)/0)

\*Appel gratuit depuis un poste fixe.



### Jacky Vollet, 60 ans,

diabétique de type 2 depuis quinze ans. Président de l'Association des diabétiques des Alpes Maritimes (AFD 06)

#### « Je me sens plus fatigué. »

« Vivant dans le sud de la France, j'ai l'habitude des fortes chaleurs. Malgré tout, l'été demeure une période de l'année un peu difficile. J'ai plus de mal à réguler ma glycémie. Il me faut plus faire attention à ce que je mange, ne pas trop céder à l'envie de glaces et aux excès de fruits. La chaleur augmente aussi la sensation de fatigue. Il faut trouver des parades, varier les activités physiques. En été, j'oublie le vélo que je pratique le reste de l'année et je privilégie la natation. Et par bonheur, mon lieu de travail est climatisé. Cela m'apporte un peu de confort. »