

# Quels sont les impacts des fortes chaleurs sur mon diabète ?

En raison du réchauffement climatique, les vagues de chaleur deviennent de plus en plus fréquentes et précoces chaque année. Cet été encore, les températures atteignent des records dans certaines régions et peuvent affecter davantage nos organismes. Comment affronter efficacement ces fortes chaleurs en préservant sa santé lorsque l'on est atteint de diabète ? La Fédération vous donne quelques conseils pratiques pour vous aider.

Déshydratation, coup de chaleur et diabète : des effets à surveiller

Les vagues de chaleur peuvent avoir des conséquences graves sur notre santé, en particulier chez les personnes les plus fragiles. Effectivement, les épisodes caniculaires (forte chaleur avec des températures qui restent élevées la nuit pendant plusieurs jours consécutifs) peuvent mettre votre santé en danger surtout en l'absence de rafraîchissement.

En effet, pendant les périodes chaudes et en cas d'exposition solaire prolongée, le risque de déshydratation est augmenté puisque nous avons tendance à transpirer davantage afin de réguler notre température. Ce mécanisme entraîne une perte d'eau et de sels minéraux<sup>1</sup>. Si ces pertes ne sont pas compensées par une hydratation adéquate, la déshydratation s'installe. Le corps ne parvient plus à se rafraîchir conduisant à un coup de chaleur ou hyperthermie. Certains symptômes doivent vous alerter et vous inciter à contacter les urgences (voir notre infographie) ! Les personnes âgées et fragilisées par une maladie chronique comme le diabète sont davantage exposées à ces risques. Les effets des fortes chaleurs peuvent également perturber [l'équilibre glycémique](#), c'est pourquoi il est important de surveiller régulièrement sa glycémie. Pour prévenir ces risques, il est important de prendre des précautions adaptées.

## Garder le corps hydraté : la meilleure défense contre la déshydratation

En ces périodes de températures caniculaires, soyez très vigilant et prenez des mesures pour rester hydraté en toutes circonstances et vous protéger de la chaleur. Il est indispensable de boire de l'eau régulièrement, au moins 2 litres par jour, sans attendre d'avoir soif. Par temps chaud, la sensation de soif peut être moins bien ressentie, surtout chez les personnes âgées. Pour maintenir une bonne hydratation, pensez à varier vos apports en eau, notamment en consommant des fruits frais ou surgelés, ainsi que des légumes riches en eau (pastèque, melon, concombre...). La saison estivale se prête bien à la dégustation de soupes froides comme le gaspacho, par exemple. En revanche, évitez l'alcool, réputé pour aggraver la déshydratation et augmenter le risque d'hypoglycémie.

D'autres situations peuvent également favoriser la déshydratation : lorsque l'hyperglycémie est importante ou encore, la prise de certains médicaments qui font uriner plus fréquemment (diurétiques...).

En cas de températures élevées, certaines personnes peuvent voir leur appétit diminuer. Pour éviter les risques d'hypoglycémie, maintenez une alimentation équilibrée en privilégiant les plats moins caloriques et riches en eau.

Consultez notre article : [Quels aliments privilégier pour bien s'hydrater ?](#).

Quelques délicieuses recettes hydratantes :

[\[Hydratation/ dessert\] | Fédération Française des Diabétiques](#)

[Gaspacho de courgette à la feta | Fédération Française des Diabétiques](#)

## **Le recours aux urgences n'est pas obligatoirement nécessaire**

Les services d'urgence hospitaliers sont souvent sous tension pendant la période estivale. Hormis les situations graves nécessitant des soins en urgence, le ministère de la Santé donne des alternatives pour trouver la solution de soins appropriée en fonction de votre situation. Avant de vous rendre systématiquement aux urgences et si vous estimez que la situation ne le justifie pas :

- Contactez votre médecin traitant qui pourra vous donner la marche à suivre
- Renseignez vous sur les lieux de soins sur cette carte : <https://www.sante.fr/votre-medecin-traitant-nest-pas-disponible-et-vous-avez-besoin-dune-consultation-rapidement>
- appeler le 15, ou le 114 (numéro pour les personnes malentendantes), vous serez mis en relation avec un assistant de régulation médicale qui vous informera sur la conduite à tenir et vous passera un médecin ou vous orientera vers une structure adaptée.

Attention : en cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité d'une situation, vous devez toujours composer le 15 ou bien le 114 (numéro pour les personnes malentendantes)

## **Votre médecin : un allié précieux pour affronter les fortes chaleurs !**

Se préparer en toutes circonstances (à la maison, à l'extérieur, au travail, en vacances) pour affronter sereinement les vagues de chaleur est capital. Si vous prenez plusieurs traitements, ou en cas de complications du diabète, il peut être nécessaire de faire le point avec votre médecin. En effet, certains médicaments peuvent être sensibles à la chaleur et à l'exposition solaire, c'est pourquoi il est important de bien respecter les conditions de conservation notamment pour l'insuline et certains dispositifs médicaux. Par ailleurs, il saura vous conseiller sur les adaptations à prévoir (des décollements de capteurs liés à la transpiration par exemple...).

## **Conservez vos traitements à l'abri de la chaleur et du soleil**

Le transport des médicaments, bandelettes et solutions de contrôle doit se faire dans leur emballage d'origine, dans des pochettes isothermes mais en l'absence totale de glace pour écarter tout risque de gel. Lors du transport, l'ensemble du matériel ne doit pas être exposé au soleil, à des températures élevées, aux fortes variations de température ou à une atmosphère trop humide afin d'éviter sa détérioration. N'oubliez pas que les températures peuvent être particulièrement élevées dans les coffres ou les habitacles des voitures exposées en plein soleil ! Si de bonnes conditions de conservation ne sont pas respectées, cela pourrait fausser les résultats de l'autosurveillance glycémique et/ou entraîner une perte d'efficacité du traitement.

Pour toute question médicale ou relative à votre traitement, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Ne restez pas isolé(e)s ! Pensez à vous rapprocher de vos proches, de votre mairie ou de [l'association des diabétiques la plus proche de chez vous, que vous pouvez localiser ici](#).

Découvrez notre infographie sur les bons gestes à adopter pour se prémunir des fortes chaleurs et profiter de votre été !



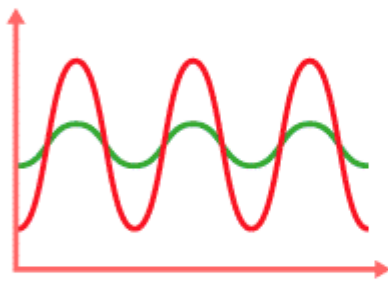
Fédération Française  
des Diabétiques

**DIABÈTE ET FORTES CHALEURS**

# Les bons gestes

pour me protéger et préserver ma santé

Les fortes chaleurs peuvent avoir  
de graves effets sur ma santé :



Déséquilibre  
glycémique



Déshydratation



Coup de chaleur  
ou « hyperthermie »

1

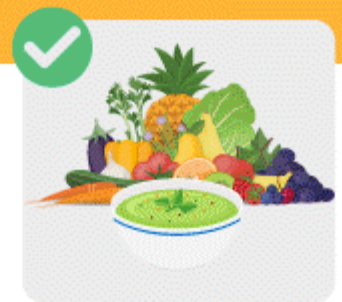
J'adapte mon alimentation  
et je m'hydrate régulièrement



**Je bois de l'eau régulièrement**  
sans attendre d'avoir soif, environ  
2L d'eau, voire plus, par jour



**Je continue à manger  
équilibré** et dans les  
mêmes quantités



**Je pense aux aliments riches  
en eau** : fruits et légumes frais,  
crudités, soupes froides

Je ne bois  
**pas d'alcool**



**J'évite les boissons  
à forte teneur  
en caféine** (café, thé,  
cola) ou très sucrées  
(soda)

## [Télécharger l'infographie](#)

### Sources :

site de l'assurance maladie : <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/medicaments/effets-secondaires-et-interactions-lies-aux-medicaments/prevenir-risques-medicaments-canicule>

\*\* lien vers le plan national.

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-chaueur>

Soins, plusieurs solutions avant de se rendre aux urgences :

<https://www.service-public.fr/>

- 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>

- Consultez le site de Santé publique France sur les différentes statistiques et risques en cas de fortes chaleurs :

Canicule et fortes chaleurs : prévenir les risques – Santé publique France

Pour les personnes malentendantes ou sourdes : La canicule et nous [personnes sourdes]

<sup>1</sup> En cas de déshydratation, la compensation des pertes par de l'eau peu minéralisée peut diminuer le taux de sodium (hyponatrémie) du fait de la « dilution » du sang ce qui constitue une complication très grave.