

Diabète et chaleur:

10 conseils pour bien passer l'été



Même au Luxembourg, il peut faire bien chaud en été. Dans ces cas-là, il faut veiller à boire davantage et être vigilant dès que la température extérieure dépasse les 30°C. Normalement, les canicules ne posent pas de problèmes aux adultes en bonne santé si elles s'hydratent correctement. C'est un peu moins vrai pour les personnes âgées, les enfants et les personnes diabétiques.

Diabète et chaleur

Pour éviter une hypoglycémie et d'autres difficultés qui pourraient déséquilibrer le diabète, voici une liste avec 10 astuces pour les périodes de fortes chaleurs :

1. Bien s'hydrater

Se fier à la sensation de soif ne suffit généralement pas pendant les périodes de canicule. La déshydratation est particulièrement dangereuse pour les personnes diabétiques et âgées, surtout parce qu'elles ressentent moins bien la sensation de soif et qu'un diabète mal équilibré entraîne une perte de liquide supplémentaire par les reins. Ces personnes sont donc plus fragiles et davantage affectées par la chaleur, surtout en présence de maladies qui ont tendance à accompagner le diabète (maladies cardiovasculaires, hypertension...).

Buvez beaucoup pour éviter d'être déshydraté et de déséquilibrer d'avantage votre diabète. Votre boisson de prédilection: l'eau. Evitez jus de fruits sucrés, café et alcool.

2. Les oligo-éléments

En transpirant, le corps ne perd pas uniquement de l'eau, mais aussi des oligo-éléments comme le calcium, le magnésium, le sodium et le potassium. La plupart de ces nutriments peuvent être remplacés par de l'eau minérale fortement minéralisée ou par des aliments riches en minéraux. Les boissons isotoniques ne sont pas très recommandées aux personnes diabétiques à cause de leur teneur en sucre, sauf si vous n'avez pas d'appétit et mangez peu (voir 3.). Vous pouvez également acheter des mélanges d'électrolytes spéciaux pour la réhydratation à la pharmacie.

3. Manger

Quand il fait plus de 30 degrés, la sensation de faim diminue. Pour les personnes diabétiques qui prennent des médicaments hypoglycémisants ou pour celles qui sont traitées avec un mélange d'insulines, ceci peut être dangereux. Une hypoglycémie (voir 4.) peut survenir si vous ne faites pas attention à manger régulièrement. Pendant les périodes de canicule, vous pouvez couvrir votre apport en glucides p.ex. avec des pommes de terre en robe des champs et du fromage frais aux herbes ou une salade de fruits frais. Des salades mixtes ou une portion de pastèque peuvent être des en-cas rafraîchissants.

4. L'hypoglycémie

La chaleur peut déséquilibrer la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang... dans un sens ou dans l'autre. Le risque d'hypoglycémie est plus élevé chez les personnes traitées à l'insuline, mais également chez celles avec des médicaments hypoglycémisants. Souvent le symptôme le plus courant de l'hypoglycémie, la transpiration, n'est pas reconnu lorsqu'il fait chaud. Il est donc primordial de mesurer la glycémie plus souvent pour éviter une hypoglycémie éventuelle.

5. La personne diabétique cardiaque

En cas de chaleur, les gens souffrant d'une maladie du cœur, diabétiques ou non, devraient adapter le dosage de leurs médicaments pour la tension. Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin.

6. La sieste

Beaucoup de personnes se sentent épuisées en cas de grande chaleur, car elles n'arrivent pas à bien se reposer la nuit. Pour éviter des grosses fatigues, il est recommandé de faire une sieste l'après-midi, comme le font souvent les personnes vivant dans des pays chauds. Cette pause de midi aide également à prévenir les dépressions, problème assez fréquent chez les personnes diabétiques.

7. Le rafraîchissement

Pour vous rafraîchir, vous pouvez laisser couler de l'eau froide sur vos poignets. Encore plus efficaces, sont des bains frais des avant-bras ou une douche. Vous pouvez également mettre une petite serviette mouillée sur votre nuque. Si vous souffrez de problèmes de pied diabétique, parlez à votre médecin avant de prendre un bain de pied. Evitez de sauter dans l'eau froide pour vous rafraîchir, surtout si vous souffrez d'une maladie cardiaque!

8. L'activité physique

Même si en été la chaleur peut affaiblir le système cardio-vasculaire, il est important, surtout pour les personnes diabétiques, de maintenir une activité physique. Il est recommandé de pratiquer les activités sportives tôt le matin ou tard le soir. Si vous aimez faire de la natation, évitez de courir pied-nu sur le gazon ou à la piscine. A côté du risque de se blesser au pied, vous pouvez aussi attraper une mycose des pieds – problème pour lequel les personnes diabétiques sont prédisposées.

9. L'hygiène

Elles se trouvent dans les glaces, les salades avec de la mayonnaise et les boissons aux glaçons: les bactéries ! Elles se multiplient très vite quand il fait chaud et peuvent entraîner une gastroentérite qui risque de déséquilibrer le diabète. Il est donc recommandé de veiller méticuleusement à l'hygiène en préparant ses plats et de ne pas les conserver pendant trop longtemps.

Faites également attention en buvant des boissons trop fraîches, car elles pourraient troubler le système digestif et provoquer une diarrhée.

10. Les médicaments

Beaucoup de médicaments doivent être stockés à moins de 25°C. Le stockage dans la salle de bain ou dans la cuisine est généralement inapproprié, car la température et l'humidité y sont trop élevées. Toute insuline qui n'est pas en usage doit être placée au frigo. Le stylo à insuline en cours d'emploi doit être gardé à l'abri du soleil et, au cas où les températures dépassent les 30°C, peut être conservé dans une sacoche isotherme. Les personnes diabétiques utilisant une pompe avec un dosage très faible en insuline, peuvent jeter les dernières unités de la cartouche ou choisir de ne pas la remplir entièrement.