

# 10 ASTUCES

pour les jours de grande chaleur

ald  
maison du diabète

## AVEC UN DIABÈTE

### 1 BUVEZ JUSQU'À 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR

Les jours de grande chaleur, il se peut que la sensation de soif diminue ou ne soit pas perçue comme telle.

Si vous ne buvez pas assez, si vous transpirez beaucoup et si votre corps élimine plus d'urine à cause d'un taux de sucre élevé dans le sang, vous risquez davantage de vous déshydrater. Il est donc préférable de boire de l'eau ou du thé non sucré.



### 2 ALIMENTATION

Mangez des aliments faciles à digérer, n'oubliez pas les glucides pour éviter l'hypoglycémie.

Ceux-ci peuvent également être consommés sous la forme d'une portion de fruits. Privilégiez les fruits contenant de l'eau comme la pastèque ou l'ananas.



### 3 ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prévoyez des activités physiques pour les moments plus frais de la journée, tels que tôt le matin ou tard le soir. Évitez d'être actif à l'extérieur pendant les heures chaudes.



### 4 HYPOGLYCÉMIE

La chaleur peut stimuler le métabolisme et augmenter la dépense énergétique, ce qui conduit à une utilisation plus rapide du glucose dans le sang. Si vous prenez des médicaments hypoglycémisants ou de l'insuline et que vous mangez moins, cela augmente le risque d'hypoglycémie. C'est pourquoi un contrôle régulier de la glycémie est utile. Mesurer plus fréquemment la glycémie aide à détecter et traiter les fluctuations précocement.



## 5 CONSERVER CORRECTEMENT L'INSULINE

L'insuline réagit de manière très sensible aux températures supérieures à 30°C et peut perdre de son efficacité, c'est pourquoi elle doit être stockée au frais dans le réfrigérateur entre 2°C et 8°C. Il convient d'éviter l'exposition directe au soleil. Utilisez des sacs isothermes lorsque vous êtes en déplacement.



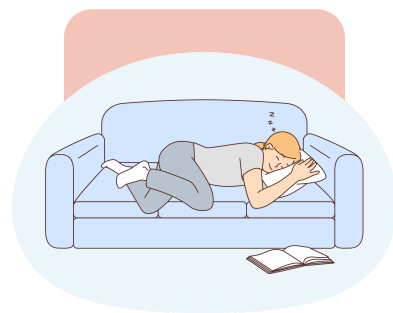
## 6 LECTEURS DE GLYCÉMIE, CAPTEURS, POMPES À INSULINE ET CO.

La chaleur peut nuire au bon fonctionnement des instruments, ce qui pourrait entraîner des résultats erronés. Évitez l'exposition directe au soleil et ne placez jamais les appareils à proximité d'une fenêtre. L'insuline contenue dans la pompe peut en outre perdre de son efficacité.



## 7 SIESTE

Par temps de chaleur, de nombreuses personnes souffrent car le corps ne peut pas se rétablir suffisamment pendant la nuit. Une pause de midi plus longue, comme c'est courant dans les pays méditerranéens, peut aider à améliorer l'humeur et prévenir les dépressions.



## 8 PROTECTION CONTRE LE RAYONNEMENT UV

Portez des vêtements légers et respirants qui vous protègent des rayons directs du soleil. Utilisez un couvre-chef pour éviter une insolation ou un coup de chaleur. Pour protéger les parties du corps non couvertes, utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé, appliquez-la au moins une demi-heure avant de vous exposer au soleil et renouvelez l'application toutes les deux heures environ.



## 9 SE RAFRAÎCHIR

Veillez rester dans des pièces climatisées ou à l'ombre. Pour vous rafraîchir, utilisez de l'eau froide ou fraîche que vous pouvez laisser couler sur l'intérieur des poignets. Placer une serviette humide dans la nuque procure également de la fraîcheur.



## 10 SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Informez vos amis, votre famille ou vos voisins de votre situation afin qu'ils puissent réagir rapidement en cas d'urgence. Utilisez les services d'aide proposés par les services de santé locaux ou des services de votre commune.

