



AFD 13 83

**Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence
et de l'Ouest Var**

**EDITION AUGMENTEE
Canicule été 2026**

Me protéger en été

Fortes chaleurs et diabète : les bons réflexes à adopter



**Association des Diabétiques d'Aix-Pays de Provence
et de l'Ouest Var (AFD 13-83)**

La chaleur représente un stress pour l'organisme.



Attention au risque de déshydratation

La chaleur peut augmenter le risque de déshydratation et la glycémie. À son tour, une glycémie élevée peut mener à la déshydratation. En effet, l'excès de sucre dans le sang est éliminé par l'urine, entraînant une perte de liquide, ce qui rend notre corps plus sujet à la déshydratation. Ce risque est particulièrement élevé lors des journées chaudes et humides, où la transpiration ne suffit pas à refroidir le corps. Lorsque le corps est déshydraté, le glucose sanguin se concentre davantage en raison de la diminution du flux sanguin dans les reins. La chaleur peut provoquer la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui accélère l'absorption de l'insuline. Cela peut entraîner une hypoglycémie, en particulier si on est actif pendant les journées chaudes.



Les signes d'alerte du coup de chaleur – Les symptômes fréquents.

Irritation et éruption cutanées, gonflement des jambes, crampes musculaires, malaise. Maux de tête, vertiges, sensation de chaleur intense, grande fatigue, soif intense. Après un effort ou une exposition au soleil, une insolation peut survenir, la peau peut être sèche ou moite, la bouche et la langue sèches....

Des signes de gravité (urgence médicale) à prendre en compte : somnolence, agressivité ou comportement inhabituel, démarche instable, température supérieure ou égale à 40°C, respiration rapide.

Comment agir pour sa santé?

L'équilibre glycémique perturbé, la gestion du diabète est compliquée.

La déshydratation rend plus difficile l'obtention d'une goutte de sang pour l'autosurveillance glycémique.

Rester hydraté, Penser à se rafraîchir :

- ✓ Boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation, surtout par temps chaud. Boire régulièrement avant d'avoir soif. Les personnes âgées ressentent souvent moins la soif et peuvent être déjà déshydratées lorsqu'elles commencent à avoir soif.
- ✓ Consommer environ 1,5 L d'eau par jour (ou davantage selon les besoins).
- ✓ Privilégier les eaux riches en minéraux mais modérées en sodium.
- ✓ consommer des fruits et légumes qui contiennent beaucoup d'eau : pastèque, melon, fraises, concombre, tomate, courgette.
- ✓ Éviter l'alcool, qui favorise la déshydratation.
- ✓ Utiliser un brumisateur. Appliquer un linge humide sur le corps : s'humidifier les tempes, le cou, les aisselles, l'intérieur des coudes, les poignets, l'arrière des genoux et l'aîne. Ces parties du corps sont des zones où les vaisseaux sanguins sont proches de la peau, donc très sensibles.

Vérifier régulièrement sa glycémie : La chaleur, l'activité physique et l'exposition au soleil peuvent influencer rapidement les niveaux de sucre.

Adapter son alimentation

- ✓ Choisir des repas légers. Maintenir un apport suffisant en glucides complexes.

Veiller à la bonne conservation des traitements et du matériel.

Eviter les températures extrêmes pour vos dispositifs.

Ne pas laisser son insuline ou ses équipements de gestion du diabète à la chaleur, ne pas exposer ses dispositifs au soleil. A conserver dans un endroit frais et sec : lecteurs de glycémie, bandelettes, électrodes, solutions de contrôle. Conserver les insulines non ouvertes au réfrigérateur (jamais au congélateur). Après ouverture, elles peuvent être conservées à une température inférieure à 30°C. Au-delà de 30°C, utiliser une pochette isotherme.

Adopter les bons comportements contre la chaleur.

- Éviter les sorties entre 11 h et 21 h.
- Limiter les activités physiques aux heures chaudes.
- Aérer le logement la nuit.
- Garder les volets fermés le jour.
- Privilégier les lieux climatisés

En cas de signes de coup de chaleur ou de malaise, une prise en charge rapide est indispensable. En cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité d'une situation, composer le **15, le 112** ou bien le **114**, numéro pour les personnes malentendantes.

Sources: sites de l'Assurance Maladie (ameli.fr) et de la Fédération Française des Diabétiques. Recherches effectuées par Marie-Noëlle CAMARO, Patiente Experte de notre AFD.

Adapter son alimentation

Les bons conseils et recettes de Mireille

- Face à la chaleur des précautions s'imposent, certaines évidentes (ne pas sortir aux heures les plus chaudes, fermer les volets ...) Côté alimentation des changements sont aussi souhaitables.
- Éviter de consommer des plats en sauce, lourds à digérer, des aliments trop salés (charcuteries, biscuits d'apéritif, chips) qui par leurs apports en sel peuvent entraîner une déshydratation.
- Opter pour des salades, déclinables à l'infini, avec comme base toujours un féculent, complété par les légumes de saison : tomates, concombres, carottes râpées, des protéines : thon, œuf dur, blanc de poulet et/ou du fromage en dès.



*Mireille Lavielle, diététicienne
Centre Hospitalier du Pays d'Aix
mlavielle@ch-aix.fr*

Thé glacé aux fruits rouges

2,5 l d'eau :

- Porter l'eau à ébullition, retirer du feu et faire infuser 2 sachets de thé vert à la menthe (2 min pour un thé peu infusé)
- Verser dans une grande carafe et ajouter quelques fraises, framboises des feuilles de menthe et 1 c à café de sirop de framboises
- Laisser macérer 24 H au réfrigérateur
- Servir très frais avec des glaçons.

Boisson très peu sucrée, très rafraîchissante grâce à la menthe, à boire tout au long de la journée.



msaville@ch-aix.fr

Mojito framboises

- Pour 4 verres :
- Mettre dans un saladier 100 g de framboises fraîches (ou surgelées), ajouter le jus de 2 citron vert, 2 c à soupe de sucre de canne, de la menthe (+/- selon l'envie) pilée et 800 ml d'eau gazeuse sortie du réfrigérateur
- Pour une boisson « alcoolisée », à l'apéritif, vous pouvez rajouter 1 à 2 c à soupe de rhum/verre.

Si vous utilisez des framboises surgelées, il faudra attendre qu'elles décongèlent avant de servir, vous mettrez alors l'eau gazeuse au dernier moment afin de garder le côté pétillant.



msaville@ch-aix.fr

Citron tonic

- Pour 8 à 10 personnes :
- Prélever en fins rubans les zestes de 2 citrons bio.
- Presser 6 citrons, verser le jus dans une carafe, ajouter 70 g de sucre en poudre, bien remuer.
- Mettre au frais 30 min ; compléter alors avec 1 litre de Schweppes bien frais, servir rapidement.
- Pour une version « alcoolisée » vous pouvez rajouter 100ml de rhum.



msaville@ch-aix.fr

Penser aux soupes froides

- Courgettes revenues avec des oignons puis mixées en diluées avec du bouillon ; à mettre au réfrigérateur avant de servir
- Gaspacho maison, couper 600 g de tomates, ½ concombre, ½ poivron vert en petit dès (en garder un peu pour la déco)mettre le tout dans un mixeur avec 1 gousse d'ail, 1petit oignon et 50 g de mie de pain préalablement trempée dans de l'eau puis essorée. Mixer l'ensemble en ajoutant 1 càs de vinaigre de xérès et 2 càs d'huile d'olive. Ajouter de l'eau selon la consistance désirée.
- Verser dans un saladier et mettre au frais décoré des petits légumes réservés.



msaville@ch-aix.fr

Pour les apéritifs d'été

- - Opter pour des tartinades variées avec des bâtonnets de légumes et des croûtons, des olives vertes, du melon, des mini brochettes avec mozzarella, jambon cru et dèes de melon.
- Apéritif coloré et sain qui vous apportera les vitamines, les minéraux et les fibres dont vous avez besoin, mais qui n'en est pas moins gourmand !!



msaville@ch-aix.fr

La touche glacée de Barbara



The recipe card features a decorative chocolate drip at the top. The title 'Ice Cream BOUNTY' is prominently displayed. Below it, the ingredients are listed in a table format. To the right of the ingredients, there is a circular inset showing a single 'Bounty' dessert. At the bottom left, another circular inset shows three 'Bounty' desserts. The instructions are numbered 1 through 4, detailing the mixing, shaping, freezing, and chocolate coating process.

Ice Cream BOUNTY

Ingédients

Coco Râpée	80g
Fromage blanc	106g
Chocolat noir fort en cacao	4 c
Lait	

Procédé :

1. Mélanger la coco râpée avec le fromage blanc
2. Mouler avec les mains pour donner une forme de **bounty**.
3. Placer un instant au congélateur le temps de préparer l'enrobage chocolat
4. Faire fondre le chocolat au microondes avec un peu de lait puis homogénéiser en remuant (ajouter un peu de lait si la texture est trop compacte).

Barbara LOPEZ,
diététicienne

lopez.b.diet@hotmail.com

La touche glacée de Barbara



The image is a recipe card for 'Ice Cream BOUNTY'. At the top, there is a decorative border of chocolate drips. The title 'Ice Cream BOUNTY' is written in a mix of cursive and bold sans-serif fonts. Below the title, the word 'Procédé :' is followed by two numbered steps. To the right of the steps is a circular inset showing a close-up of a chocolate-covered ice cream bar with a bite taken out, revealing the white ice cream inside. Below the steps, the text 'Le + santé :' is followed by three numbered points. At the bottom left, there is another circular inset showing three chocolate-covered ice cream bars. At the bottom right, there is a small box with the text 'A consommer avec une grande modération !'. The bottom of the card features a logo for 'La Diet Holistique'.

Ice Cream BOUNTY

Procédé :

1. Laisser refroidir le chocolat puis tremper les préparations coco en vous aidant de deux fourchettes pour recouvrir toutes les faces.
2. Placer au frigo quelques heures, puis déguster bien frais !

Le + santé :

1. Sans sucre ajouté,
2. Sans additif ni conservateur
3. La coco riche en fibres, le fromage blanc en protéines et le chocolat en gras permettent d'éviter le gros pic glycémique.

Donc toujours plus sain que ceux du commerce.

A consommer avec une grande modération !

La Diet Holistique

Barbara LOPEZ,
diététicienne

lopez.b.diet@hotmail.com

INSCRIVEZ-VOUS AU PROGRAMME SLOW DIABÈTE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES

Prendre soin de soi autrement ?

Début août 2026, la Fédération Française des Diabétiques va proposer une nouvelle édition du programme Mon été Slow Diabète, avec des contenus inédits, concrets, bienveillants, pour accompagner les personnes concernées par tous les types de diabète (type 1, type 2, gestationnel ou rare) **dans la gestion de leur santé pendant l'été.**



Pour s'inscrire :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete>

Quelques délicieuses recettes hydratantes proposées par la Fédération Française des Diabétiques :

[Hydratation/ dessert] | / Gaspacho de courgette à la feta / Soupe froide de melon | Salade concombre fraise à la menthe |

Pour compléter votre information

Consultez

- ☐ Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>
- ☐ Notre banque de ressources :
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>
- ☐ Le site de Météo France : <https://meteofrance.com/>
- ☐ Le site du Ministère du travail et des solidarités :
<https://solidarites.gouv.fr/fortes-chaleurs-les-bons-gestes-pour-vous-proteger-et-proteger-vos-proches>

Nous restons à votre écoute : « Allo AFD ! » : 06 47 59 59 11



AFD 13 83

Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence
et de l'Ouest Var

14, Chemin de saint Donat
13100 Aix-en-Provence

Tél : 06 47 59 59 11

Mail : afd.aix@gmail.com

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org>

Directrice de la publication :

Marie Laure LUMEDILUNA, Présidente, Patiente Experte Fédération Française des Diabétiques.