



AFD 13 83

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



IMPORTANT

Prendre les précautions nécessaires pour vivre le mieux possible les fortes chaleurs et réussir ses déplacements.



- 1** Éviter les efforts physiques, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée. Mouiller et ventiler son corps.
- 2** Passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais, rafraîchir son habitation en fermant les volets le jour et en aérant la nuit.
- 3** Manger en quantité suffisante. Boire beaucoup d'eau à température ambiante. Ne pas boire d'alcool.
- 4** Donner de ses nouvelles et en prendre de ses proches.
- 5** Oser demander de l'aide. En cas d'urgence ou de malaise, appeler le 15.



Attention aux membres inférieurs gonflés, cela peut-être dû aux fortes chaleurs, au manque d'activité, à une insuffisance cardiaque.

Généralement, en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier, **demandez conseil à son médecin traitant** (adaptation de doses par exemple).

Fiche Mémo actualisée Eté 2026

Bien vivre son diabète !

Chez soi ou en déplacement

TRUCS ET ASTUCES

à la maison.

- Bien s'hydrater : éviter l'eau froide, boire du thé, prendre une infusion.
- Penser à s'humidifier avec une serviette ou un gant mouillé, les avant-bras, jambes et chevilles en journée et la nuit si l'on se réveille.
- *Si l'on possède une climatisation à domicile :*
 - o Attention : la programmation de la température de son lieu de vie doit avoir un écart maximum de 5° avec la température extérieure. Par exemple, s'il fait dehors 32°, la température à l'intérieur ne doit pas être inférieure à 27°.
 - o C'est pareil pour un déplacement en voiture avec climatisation, d'autant que l'espace est plus réduit.
- *Si l'habitation n'a pas de climatisation :*
 - o Penser à ouvrir les vitres et les volets aux heures les plus fraîches, le soir à partir de 21H, la nuit, et au petit matin, refermer les volets en les croisant le plus possible. Tenir les vitres fermées.
 - o Mettre un ventilateur dans la pièce de vie et/ou la chambre.
 - o Placer devant le ventilateur en marche une bouteille d'eau congelée sur un plateau ou dans un récipient (une autre sera si possible placée dans le congélateur pour effectuer un « roulement »).
 - o Penser au brumisateur d'eau que l'on trouve (grand et petit modèle) en pharmacie et en parapharmacie.

A noter qu'il existe un brumisateur rechargeable (écologique), sans danger en voiture (pas de gaz), et économique car il se remplit au robinet de la maison, en ville avec l'eau d'une fontaine... Il tient dans un sac et ne s'achète qu'une seule fois.

Des liens utiles :

- ⇒ Consulter régulièrement [le site de Météo-France](#).
- ⇒ Consulter l'intégralité des recommandations en cas de vague de chaleur sur le [site du Ministère des Solidarités et de la Santé](#) : Santé et environnement/Actualités/ Pour un été sans souci— Se prémunir face aux risques de l'été.



Vous vous déplacez pendant ces fortes chaleurs..

A RETENIR !

➡ Protéger son matériel

La chaleur peut jouer sur l'effet des médicaments :
"Les lecteurs de glycémie, les bandelettes, électrodes et les solutions de contrôle doivent être conservés et utilisés dans des conditions de températures définies, sous peine d'être défaillants et de (...) donner des résultats faussés". Voir le site de l'[Assurance maladie](#).
Ne pas exposer son matériel au soleil ou à de fortes variations de température. Le conserver dans un endroit frais et sec (utilisation de glacière). En cas de doute, se reporter aux notices d'utilisation sur lesquelles tout est indiqué.

➡ Être à l'affût des signes de glycémie

Il est naturel de transpirer quand il fait chaud. Mais chez un diabétique, cela peut aussi vouloir dire hypoglycémie. En cas de fatigue ou de vertiges, ne pas oublier de vérifier ses niveaux de sucre. Toujours garder avec soi de quoi se resucrer rapidement si besoin, qu'il s'agisse de morceaux de sucre ou d'une briquette de jus de fruit.

➡ Faire attention au soleil

Quand le soleil réchauffe la peau, cela active la circulation sanguine et peut accélérer l'absorption de l'insuline, créant un déséquilibre et agissant ainsi sur le taux de sucre dans le sang.
Aussi faut-il se protéger et mesurer sa glycémie régulièrement.
Qui plus est, les patients diabétiques ont plus de risques de développer une cataracte l'été : une exposition prolongée au soleil peut endommager les structures de l'œil. Ne pas hésiter à consulter un ophtalmo en cas de doute.

➡ Bien s'hydrater

Avec la chaleur, le niveau de glucose dans le sang peut augmenter, ce qui donne envie d'uriner et peut ainsi entraîner plus de déshydratation. Or la déshydratation risque d'accentuer le déséquilibre glycémique déjà existant et, dans les cas les plus extrêmes, de favoriser un coma diabétique, surtout chez les personnes âgées et les enfants. Pour contrer ces effets néfastes, boire au long de la journée et consommer des aliments riches en eau, comme des crudités ou des fruits tels que la tomate (94,1% d'eau), la carambole (91,3%), la pastèque et le melon (90,9%), la fraise (90,1%), le pamplemousse (89,8%) ou encore le citron (89%). Les bouillons et les soupes sont également recommandés pour [leur teneur en vitamines](#) et minéraux. **L'alcool au contraire, augmente les risques de déshydratation.** Et bien sûr, éviter de faire de l'exercice trop longtemps et trop intensément quand il fait très chaud.

➡ Être aux petits soins pour ses pieds

Même à la plage, éviter de marcher pieds nus, et préférer porter des chaussures fermées.

C'est l'été, gardons la forme !

—CONTACTEZ-NOUS

☎ **06 47 59 59 11**
afd.aix@gmail.com

—RETROUVEZ-NOUS

🌐 afd13-aix.federationdesdiabetiques.org
📘 <https://www.facebook.com/afd13.diabetiques>



POUR ALLER PLUS LOIN...

Consulter le site fédéral :

🌐 federationdesdiabetiques.org