

DIABÈTE & HIVER : QUELS SONT LES BONS CONSEILS ?

Bulletin d'informations de santé, Satim Santé.



QUE METTRE DANS VOTRE ASSIETTE ?

Les apports doivent être ajustés à la température extérieure car le froid brûle les calories; Les augmenter, surtout les glucides quand la température diminue afin d'éviter les hypoglycémies.

Vous pouvez augmenter vos apports de deux façons :

- Augmenter les portions de féculents : pain, légumineuses, pâtes, pommes de terre, riz, et autres céréales ...*
 - Ajouter des collations énergisantes comme les barres de céréales, les energy-ball*, le banana bread*, les biscuits aux céréales, le pain d'épices, et autres gâteaux maison type madeleine*
- L'hiver est aussi une période où l'on mange des plats naturellement plus riches comme la tartiflette, la raclette ou encore la fondue savoyarde, profitez-en pour vous faire plaisir !*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le froid augmente le débit cardiaque, c'est pourquoi il est important d'adapter l'intensité de l'effort et ses vêtements.

ACTIVITÉ PHYSIQUE & FROID, SONT-ILS COMPATIBLES ?

Adapter vos vêtements et votre activité à la température, plus il fait froid, plus l'intensité de l'effort doit diminuer. Toutefois, le froid ne doit pas être un frein à l'activité physique. Soyez encore plus vigilant dans le contrôle de votre glycémie, et ajuster votre débit de base (patient sous pompe) et/ou prévoir « un resucrage ».

QU'EN EST-IL POUR VOTRE LECTEUR DE GLYCÉMIE CONTINUE ET VOTRE POMPE ?

Face au froid, votre matériel doit lui aussi être protégé. Exposés à des températures basses (moins de 4°C) pendant des périodes plus ou moins longues, les lecteurs de glycémies, les bandelettes ou les électrodes ainsi que les solutions de contrôle deviennent moins fiables et peuvent afficher de faux résultats.

Par ailleurs, lorsque la température est vraiment trop basse, l'insuline risque de geler. Si des cristaux se forment, elle est alors inutilisable et devient totalement inefficace. En cas de doute, consultez la notice ou parlez-en à votre pharmacien.

En règle générale, il convient de protéger votre matériel (pompes et stylos à insuline, lecteurs de glycémie, cathéters, etc.) des variations de température et de l'humidité. À l'extérieur, la protection des vêtements est le plus souvent suffisante, mais, en cas de transport (valise, coffre de voiture), éviter de laisser votre insuline dans un véhicule.

En cas d'altitude élevée, le plus souvent plus de 3000 mètres, certains glucomètres ne sont pas fiables, en raison des taux d'humidité et d'oxygène plus faibles. Les glycémies indiquées peuvent être plus élevées que les valeurs réelles.

Les capteurs de glucose comme le système « Freestyle Libre », ne seraient pas sensibles au froid en dehors du récepteur qui doit être protégé du froid comme un lecteur de glycémie.

En dessous de 0°C, l'insuline est détruite. Elle forme des cristaux et perd toute son efficacité. Le froid est beaucoup plus dangereux pour l'insuline que la chaleur, car avec la congélation, la destruction est immédiate, tandis qu'avec la chaleur l'insuline ne perd que très graduellement son efficacité. Elle doit être protégée non seulement contre la chaleur, mais aussi contre le froid.

En cas de séjour à la montagne, il faudra prévoir une certaine réserve d'insuline pour pallier une éventuelle mauvaise utilisation. L'hiver est, pour beaucoup, un moment de découvertes, du froid, du gel, du givre, de la neige... et d'activités nouvelles.

QUAND VOUS SORTEZ À QUOI FAUT-IL PENSER ?

Il est important de bien protéger vos mains et vos pieds lors de vos sorties :

- une crème hydratante et nourrissante
- une bonne paire de gants (sous gants +gants)
- des chaussettes en coton ou bambou pour laisser vos pieds bien au sec

Ainsi vous limiterez les gelures, sans que vous ne vous en rendiez compte (si vous souffrez de neuropathie périphérique).

VACCINATION ?

Les personnes souffrant de diabète, plus sensibles aux infections broncho-pulmonaires, sont ainsi plus que jamais invitées à réaliser la vaccination contre la grippe.

Rendez-vous sur notre site
internet
satim@sante.fr

SOURCES :

<https://www.ajd-diabete.fr/froid-et-diabete-font-ils-bon-menage-decouvrez-nos-conseils/>
<https://www.ameli.fr/sarthe/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/sante-quotidien/diabete-et-froid-attention-danger>