

RECOMMANDATIONS LORS DES CHALEURS ESTIVALES (EXTRAIT DU SITE AMELI)

Afin de limiter les [désagréments des fortes chaleurs](#) et les complications, suivez les recommandations suivantes.

Vous préserver en cas de forte chaleur

Buvez de l'eau régulièrement

Et ce, sans attendre d'avoir soif :

- gardez de l'eau à température ambiante à portée de main ;
- évitez les boissons sucrées et/ou caféinées ;
- limitez l'[alcool](#) ;
- consommez des aliments riches en eau, comme des fruits ou des crudités ;
- prévenez la [déshydratation](#) en privilégiant les bouillons et les soupes riches en vitamines et minéraux.

Misez sur le brumisateur

Accordez-vous une petite vaporisation sur le visage et le corps dès que le besoin se fait sentir. N'hésitez pas à prendre une douche fraîche (mais pas froide) à tout moment de la journée.

Évitez les efforts physiques aux heures les plus chaudes de la journée, préférez le petit matin et la fin de journée.

Si vous pouvez vous offrir une sieste au moment le plus chaud de la journée, n'hésitez pas !

Dehors :

- protégez votre tête avec un chapeau ou une casquette ;
- préférez des vêtements légers et clairs.

Vous pouvez même mouiller votre t-shirt, pour vous rafraichir.

Dans votre logement ou sur votre lieu de travail :

- fermez dès le matin les volets ou les stores des fenêtres exposées au soleil, pour préserver la fraîcheur de l'intérieur ;
- vous pouvez aussi pendre des serviettes éponges humides à vos fenêtres, elles rafraichiront l'atmosphère ;
- veillez à éteindre les appareils électriques non utilisés, qui dégagent encore davantage de chaleur (ordinateur, lampes...)

Profitez des lieux climatisés

Dans les salles de cinéma, centres commerciaux ou encore musées... dès que vous en avez l'occasion.

Préservez vos médicaments et votre matériel d'autosurveillance

Concernant vos médicaments

Vérifiez la température de [conservation de chaque médicament](#) en lisant sa notice et placez-les dans le lieu approprié.

En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.

Concernant votre matériel pour l'autosurveillance de votre glycémie

Vous ne devez pas exposer votre matériel au soleil, ni à des températures élevées, ni à de fortes variations de températures ni à une atmosphère trop humide.

Les bandelettes (ou électrodes) et solutions de contrôle doivent être conservées dans un endroit frais et sec.

Pour préserver le matériel :

- lisez attentivement le manuel d'utilisation de votre lecteur de glycémie, la notice des bandelettes (ou électrodes) et de la solution de contrôle que vous utilisez. Les températures de stockage et les conditions de bon fonctionnement de ces produits y sont indiquées ;
- demandez conseil à votre médecin ou pharmacien en cas de doute, de perte d'utilisation du manuel d'utilisation ;
- dans votre logement, identifiez par avance des lieux propices au stockage ou à la réalisation des dosages dans lesquels la température n'est pas trop élevée ;
- si vous devez vous déplacer, transportez les bandelettes et solutions de contrôle dans leur emballage d'origine placé dans des pochettes isothermes sans glace.