



## Sports d'hiver

Ski, ski de fond, luge, les sports d'hiver ne posent aucun problème aux diabétiques insulinodépendant, à condition de respecter quelques règles simples:

- Adaptez la dose d'insuline à l'augmentation de votre activité physique. Comme vous consommez davantage d'énergie, vos besoins en insuline vont baisser. Vous pouvez, par exemple, commencer une journée de ski avec une glycémie légèrement plus élevée que d'habitude. Consommez suffisamment de glucides pendant la journée, sous forme de petits en-cas.
- N'oubliez pas de mesurer votre glycémie pendant et après l'effort, et surtout avant d'aller vous coucher. Si possible, tenez un carnet d'autocontrôle pour le sport.
- Protégez tout votre matériel pour le contrôle du diabète du froid, de l'humidité et du rayonnement solaire.
- Cherchez un endroit à l'abri du vent pour mesurer votre glycémie. De préférence, faites la mesure dans un refuge de ski.
- Au refuge, les boissons fortes font partie des traditions. N'oubliez pas que votre consommation d'alcool doit être modérée. Buvez du vin ou de la bière accompagné d'un repas riche en glucides afin de réduire le risque d'hypoglycémie.

Les sports d'hiver imposent au corps des contraintes exceptionnelles. Avant de partir « à la neige », demandez l'avis de votre médecin.



## Bien manger

Les repas font partie des plaisirs de la journée. Ce sont des moments d'échanges, de convivialité, de joie de vivre. Il n'y a aucune raison que les diabétiques insulinodépendants se privent de ces bons moments. Une alimentation saine est la base d'une bonne santé et du bien-être. Bien manger, cela signifie: pas trop de calories, une teneur en graisses modérée, suffisamment de vitamines, d'oligoéléments et de fibres.

Il est important d'avoir une alimentation saine tout au long de l'année composé de fruits et de légumes. Car ils contiennent beaucoup d'antioxydants tels que les vitamines C et E, le bêta-carotène ainsi que du sélénium, du cuivre et du zinc. Le corps a besoin de toutes ces substances pour neutraliser les radicaux libres libérés quand la glycémie est élevée, qui risqueraient d'attaquer les cellules, leur métabolisme et les vaisseaux sanguins.

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90  
E-Mail: info@ascensia.ch  
www.ascensia-diabetes.ch



Contour  
diabetes solutions

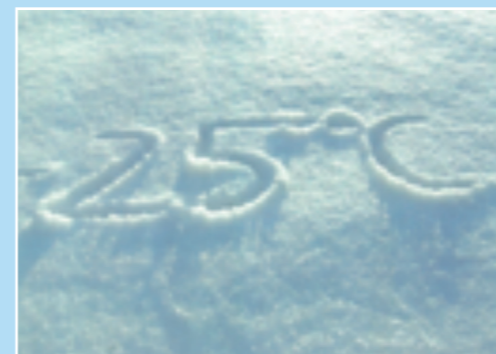
ASCENSIA  
Diabetes Care



# Un hiver sans souci Conseils aux personnes diabétiques

## Un hiver sans souci

Les jours raccourcissent, les températures baissent... l'hiver s'annonce. Non seulement notre corps humain réagit aux températures extrêmes, mais aussi les médicaments et le matériel pour le contrôle du diabète. Ainsi, l'insuline devient moins efficace et les lecteurs de glycémie moins précis quand il fait très froid ou très chaud. Vous trouverez ici des conseils utiles pour le contrôle de votre glycémie pendant la saison froide.



## Bien conserver l'insuline

Si vous aimez sortir au grand air même l'hiver et que vous avez un diabète insulinodépendant, vous devez prendre des précautions particulières pour protéger votre insuline quand il gèle dehors. En effet, le froid détruit la structure moléculaire de l'insuline et peut réduire son efficacité. Une fois congelée, elle devient inutilisable. Si son aspect, change, par exemple si elle se trouble, se décolore ou floccule, vous ne devez plus l'utiliser.

## Pour passer l'hiver avec votre insuline

- Quand il fait froid, portez votre insuline et votre stylo contre votre corps, par exemple dans une poche ventrale ou une ceinture, sous votre veste ou dans une poche intérieure d'un vêtement, et pas dans votre sac à dos.
- S'il fait extrêmement froid, enveloppez le en plus dans du papier aluminium.
- Si vous passez souvent du temps dehors en hiver, demandez à votre pharmacien une boîte isotherme dans laquelle vous pourrez garder votre insuline à l'abri et au chaud.



## Mesurer sa glycémie à l'extérieur

Votre lecteur de glycémie et ses bandelettes réactives sont également sensibles au froid. Le meilleur endroit pour ranger ce matériel est sous vos vêtements, à même la peau.

## Pour mesurer votre glycémie de façon fiable même par temps froid

- Respectez les plages de température recommandées par le fabricant.
- Choisissez votre lecteur de glycémie en fonction de ses caractéristiques techniques, par exemple d'une plage de température large et un temps de mesure courts. Moins longtemps l'appareil est exposé au froid, plus les valeurs mesurées sont fiables. Il existe aujourd'hui des lecteurs qui réalisent les mesures en cinq secondes seulement.
- Veillez à avoir les mains chaudes au moment de mesurer votre glycémie. Les mains doivent être bien irriguées pour la mesure. Il vaut donc mieux retirer vos gants juste au moment de la mesure.
- Effectuez la mesure le plus rapidement possible, afin que le matériel reste le moins longtemps possible exposé au froid.
- Ne sortez le lecteur de sous vos vêtements qu'au moment d'y introduire la bandelette réactive ou d'appliquer la goutte de sang. Vous pouvez le remettre sous vos vêtements pendant la mesure.

## Soins de la peau

De nombreux diabétiques insulinodépendants ont une peau à tendance sèche. Il est donc très important qu'ils prennent soin de leur peau durant tout l'hiver. Les influences de l'environnement hivernal et l'alternance constante d'air froid et humide et d'air chauffé influent sur la capacité de régulation de l'organisme. Votre peau peut se dessécher.

## Conseils pour une peau saine par temps froid

- Buvez beaucoup d'eau (au moins deux litres par jour). Un apport de liquide suffisant favorise durablement le bon fonctionnement des tissus cutanés.
- Appliquez une lotion hydratante sur votre peau plusieurs fois par semaine (notamment après une douche ou un bain). Si vous avez des problèmes de peau, parlez-en toujours à votre médecin.



## Chaud aux pieds

Les diabétiques insulinodépendants doivent prendre grand soin de leurs pieds. Les chaussures d'hiver créent facilement des points de compression et les pieds peuvent devenir très froids. Choisissez des chaussures bien ajustées et confortables et portez des chaussettes sans couture, afin d'éviter des points de pression et ampoules.

## Conseils pour les pieds froids

- Une gymnastique régulière des pieds améliore la circulation en hiver et aide à ne pas avoir les pieds froids.
- Portez des chaussettes chaudes et peu serrées à la cheville.
- Lorsqu'il fait froid, offrez à vos pieds un court bain tiède et un bon massage.



## Infections

Le risque de rhume et de grippe augmente pendant la saison froide. Les personnes avec un diabète de type 1 dont la glycémie est bien ajustée n'ont pas plus d'infections que les personnes en bonne santé.

En revanche, si la glycémie est mal ajustée, les infections sont souvent plus graves et contribuent à une dégradation du métabolisme des glucides.

L'hyperglycémie empêche les globules blancs de jouer leur rôle, de sorte que le système immunitaire affaibli ne peut plus lutter suffisamment contre les bactéries, virus ou champignons qui pénètrent dans l'organisme: d'où une sensibilité accrue aux maladies infectieuses telles que les infections urinaires, mycoses ou inflammations.

En général le risque d'infection diminue dès lors que la glycémie est contrôlée de façon optimale. Si vous tombez malade malgré tout, contrôlez plus souvent votre glycémie afin de repérer rapidement son élévation et d'éviter une dérégulation métabolique.

## Pour vous protéger des infections

### Habillez-vous chaudement:

Quand il fait froid, couvrez surtout vos reins avec des vêtements chauds.

### Lavez-vous les mains:

Les rhumes (rhinites, trachéites) se transmettent souvent par une simple poignée de main. Le lavage régulier des mains diminue le risque de contamination.

### Renforcez vos défenses:

Par exemple en allant régulièrement au sauna. Il faut toutefois tenir compte, quand on a un diabète insulinodépendant, du fait que le sauna provoque une dilatation des vaisseaux sanguins qui accélère la prise d'effet de l'insuline.

### Évitez le stress:

Le stress peut accroître la sensibilité aux infections, mais aussi la glycémie. Ne vous imposez pas de pressions inutiles.

### Remarque:

Toutes les maladies infectieuses réduisent la sensibilité à l'insuline et accroissent donc les besoins en insuline. En cas de maladie aiguë, consultez impérativement votre médecin.